சௌவின்ஸ்வாது வைத்யம்



பக்க விளைவு
பணச்செலவு
மருந்து
வலி
இல்லாத
சிகிச்சை முறை

Health Allied Research Institute Traditional

9 REASONS WHY YOU SHOULD LEARN STRESS MANAGEMENT THROUGH RELAXATION

Conducted by

A CREATIVE SPORTS CLUB
15, HANUMANTHARAYAN KOIL STREET,
TRIPLICANE, MADRAS-5.

1. IT IS PLEASANT
2. IT CALMS THE MIND
3. IT IMPROVES EFFICIENCY
4. IT INCREASES MEMORY
5. IT KEEPS YOU IN MENTAL EQUILIBRIUM
6. IT IS NO PHYSICAL EXERCISE
7. IT REMOVES FEAR ANXIETY JEALOUSY ETC.
8. IT IS A DRUGLESS THERAPY FOR

   HIGH BLOOD PRESSURE
   SLEEPLESSNESS
   DIABETES
   ASTHMA
   PEPTIC ULCER
   MIGRAINE
   ARTHRITIS ETC..

9. AND YET IT IS SIMPLE

FOR FEED BACK FROM PARTICIPANTS
PLEASE SEE THIRD WRAPPER

ஸ்ரீ

செலவில்லாத வைத்யம்

எழுதியவர்
வி.எஸ். இராமநாராயண்

விலை ரூபாய் பதினைந்து
மலேசியா, சிங்கப்பூரில் விலை $ 3.00

வெளியீடு
HEALTH ALLIED RESEARCH INSTITUTE TRADITIONAL
15, Hanumantha Rayan Koil Street, Triplicane
MADRAS-5

Ayam me Hasto Bhagavan
Ayam me Bhagavattarah
Ayam me Visvabhishejah
Ayam me Shivabhi marshanah

RIG VEDHA

Blissful is my hand
Even more blissful is my same hand
This hand contains all healing values
And this makes whole with gentle touch

RIG VEDHA



नास्ति हस्तात्परं ज्ञानं त्रैलोक्ये सचराचरे ।
यद् ब्राह्यं पुस्तकं हस्ते धृतं बोधाय जन्मिनाम् ॥

"There is nothing in the three worlds for knowledge besides the hand which is given to mankind like book to read"

மனித உடலைப் பற்றிய அறிவை கையைத்தவிர வேறெதுவும் ஒரு திறந்த நூலைப் போலத் தருவதில்லை.



" अङ्गे हस्तः प्रशस्तोऽयं शीर्षादपि विशिष्यते । "

Among the limbs, the hand is considered more important than even the head.

எல்லா உறுப்புக்களிலும் ஏன் தலையைவிடக் கூட கையே மிகவும் முக்கியமாகக் கருதப் படுகின்றது.

முதற்பதிப்பு : ஆகஸ்ட், 1989.

இரண்டாம் பதிப்பு - December 1992

சமர்ப்பணம்

என்னை எடுத்து இந்த நிலைக்கு ஆளாக்கி உயர்த்திய எனது அன்பிற்குரிய மாமா திரு ரெங்கனாதன் அவர்கள் திருவடித் தாமரைகளுக்கு இச்சிறுநூலை பணிவன்புடன் சமர்ப்பிக்கின்றேன்.

வி.எஸ். இராமநாராயண்

PULAVAR KEERAN
B.Litt (Tamil) M.A.(Eng)
Phone: 422065

PlotNo.876, Dr.RamaswamyRoad
K.K Nagr West, Madras-600 078

அவர்கள் அளித்த அணிந்துரை

"உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி" என்று தமிழில் ஒரு பழமொழி இது தர்க்க சாத்திரத்தில் 'கரதல ஆமலகம், என்று குறிப்பிடப்படுவது. ஒரு பொருள் முழுமையாக விளங்குவதைக் குறிப்பிடவே உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி என்ற உவமையைப் பயன் படுத்துவது வழக்கம் ஏனைய கனிகளை உள்ளங்கையில் வைத்தால் அடிப்பபாகம் பெருமளவு மறைந்து விடும். நெல்லிக்கனி அவ்வாறின்றி முழுமையாக தெரியும்.

ஆனால் இப்பழமொழியின் பொருள் இவ்வளவோடு நிற்பதல்ல. உள்ளங்கையில் நெல்லிக்கனியை வைத்துப் பார்த்தால் அக்கனியின் உள்ளமைந்த கோடுகள் நன்கு புலப்படும். அது போல் நம் உடம்பில் உள்ள நரம்பியக்கங்களையும் உள்ளங்கை காட்டும் என்பது ஒரு பொருள்.

அன்பர் வி. எஸ். இராமநாராயண் அவர்கள் "உள்ளங்கையில் உடல் நலம்" என்ற தலைப்பில் எழுதியுள்ள நூல் இக்கருத்தை மிகப் புதுமையாக விளக்கி நிரூபிப்பதாக உள்ளது, உடல் நலத்தின் கண்ணாடியாக உள்ள்ஙகை விளங்குவதை இவர் நிரூபித்துள்ளார்.

மருந்தின்றி நோயை நீக்கவும், நோய் வராமல் தடுக்கவும் உள்ளங்கையை உரிய முறையில் தேய்த்து விடுவதன் மூலமும் சில உணவு நெறிகளை மேற் கொள்வதன் மூலமும் வெற்றி பெறலாம் எனக் காட்டியுள்ளார்.

கையைப் பதினைந்து பகுதிகளாகப் பிரித்து ஒவ்வொன்றும் இங்ஙனம் நரம்பு மண்டலத்துடன் இணைந்தது என்று விளக்கியுள்ள வரைபடம் நன்கு வழி காட்டுகிறது.

மகிழ்ச்சி வந்தால் கையைத் தட்டுவதும், பிரச்சினை வந்தால் கையைப் பிசைந்து கொண்டு நிற்பதும் மானுட வழக்கு. அதனால் கையின் பிரதானமான பங்கு உடலுடன் சம்பந்தப்பட்டுள்ளதை அறியலாம்.

இவர் இதற்குச் சக்தி வைதியம் என்று பெயர் கொடுத்துள்ளார். இவர் கண்டு பிடிப்பு புதுமையானது. சிறப்பமானதும்கூட படிக்க படிக்க நம்மை அவர் கருத்துகள் நியாப்படுத்துகின்றன.

அன்பர்கள் ஒருமுறை படித்தாலும் புதிய அனுபவம் பெறுவா. ஆசிரியர் அரியமுயற்சி வெல்க.

அன்பன்
கீரன்.

பதிப்புரை

இயற்கை ஒரு மாபெரும் ஆற்றல். இறைவனை மறுப்பவர்கள் கூட இயற்கையை ஒப்புக் கொள்கின்றனர். ஏனென்றால் அது அனுபவித்து உணர வேண்டிய ஒன்று. ஒவ்வொரு சக்திக்கும் அதற்கென்று ஒரு நியதி உள்ளது. இயற்கையும் தனது நியதியினின்று வழுவவுது இல்லை. அந்த நியதிகளை அறிந்து அதன் பயன் பெறுவது எவ்வாறு என்பதை இயற்கை மருத்துவ நூல்கள் விளக்கும். இயற்கை மருத்துவ நூல்களை விட எளிதாகவும் கட்டுப்பாடுகள் அதிகம் இல்லாமலும், வலி இல்லாமலும் பணம் இல்லாமலும் ஒரு வைத்திய முறையை விளக்குகிறது கை மருத்துவம். இதன் பின்னணியில் விஞ்ஞானம் இல்லையென்று இதை ஒதுக்கித்தள்ளிவிடுவார்களோ என்றெண்ணி இதற்கு ஒத்த சில மேனாட்டு ஆராய்ச்சி உண்மைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

Altertate medicine is of growing interest and concern to millions of people in the West who feel that conventional medicine cannot always supply the solutions to health problems.

Modern medical "plumbing" has no attraction for me and I know from experience that I am not alone! Fifteen years listening to the public and writing for them have taught me that people want a medical care system that gets them better with the least possible intervention be it from investigations, drugs or operations.

People are paying a heavy price for modern medicine and it is a price they may not have to pay.

But the price we as a society, pay for modern medicine is not only measured in unwanted drug side effects and unnecessary investigations - but in money too.

The illness business is growing vast and growing bigger daily as modern medicine gets more expensive and new gadgetry and equipments enable more sophisticated (Expensive) procedures to be carried out.

Alternative medical methods, if widely imple mented could provide the answer to this problem. However medicine is an enormous business and because big business are so well represented in high places, any change that is suggested is either squashed at once or rediculed by the establishment as unworkable or useless.

There is nothing sacred about what modern medicine has to offer. If treatment works it works. It does not really matter what label it has on it.

Doctors certainly don't have a monopoly of healing powers. In fact the gift of healing is very widespread.

The turning point will only come when alternate medical therapies are considered as first line treatments in their own right, and not final resting place of the "garbage" untreatable by the medical profession.

I do not wish to make a case for the abolition of western medicine. On the contratry, I am suggesting that by taking advantage of the best alternative therapies and combining them with the finest in technological medicine, people would be able to enjoy a standard of health they have never yet seen and at a much lower cost.

Taken from the introduction of the book. 'Alternative medicine' by Andrew Stanway MB. MRCP.

எனவே பழங்கால மருந்தற்ற மருத்துவ முறையையும் இக்கால விஞ்ஞான முன்னேற்றத்தின் பயனையும் பெற்று ஒரு ஒருங்கிணைந்த மருந்தில்லா மருத்துவத்தை உங்களுக்கு அறிமுகப் படுத்துவதற்கு மகிழ்ச்சி.

இதைப் பரிசீலிப்பதற்குப் பேருதவியாக இருந்த திரு: R. ராஜகோபாலன் MA அவர்களுக்கும் நூல் முழுவதும் படித்து பயனுள்ள ஆலோசனைகள் அளித்த Dr. T.P. Rajagopal H.P.I. M. திரு. A.S.A. நாராயணன், S. மதனகோபலன், M. வெங்கட கிருஷ்ணன் ஆகியோர்களுக்கும் படங்கள் வரைந்து உதவிய

ஓவியர் திரு வரதராஜன் அவர்களுக்கும் எங்களுக்கு ஒவ்வொரு நிலையிலும் ஆலோசனைகள் வழங்கிய திரு. சுந்தராஜன் A.M.I.E. அவர்களுக்கும் எங்களது மனமார்ந்த நன்றிகள் பல.

இம்மருத்துவ முறைபற்றிய ஒலிஒளிக் காட்சியுடன் கூடிய செயல் விளக்கம் செய்வதற்கு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது. சென்னையிலும் அருகாமையிலும் உள்ள நகரங்களில் உள்ளோர் கூட்டங்கள் ஏற்பாடு செய்தால் செயல் விளக்கம் நடத்தப்படும். விருப்பமுள்ளவர்கள் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்குக் கடிதம் மூலம் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

வைதேகி
For Health Allied Research Institute Traditional
15 H.R. Koil St, Madras-5

வள்ளி நாயகம்
MA(Eng) MA (Tamil) BL.DLL
Asst. Govt. Pleader (CS)
High Court Madras,

வாழ்த்துரை

முன்னம் தெரியாத மறைந்த கலைகள்
இன்று புரியும்படி தெள்ளத் தெளிய
புகைப்படம் மூலம் பரிசுபோல் தந்த
தகைநல் இராம நாராயணன் நாமறிந்தோம்.
அம்மம்மா சக்தியெல்லாம் உன்றன் கைகளில்
சும்மா உட்கார்ந்திருந்து சுகத்தில் உன் மடியில் தர
விரல்களில் விநோதம் வடித்திடும் கலைதனை
திறம்படத் தந்து தெளிவடையச் செய்தனை
உள்ளங் கையில் உளது வாழ்வு
விரல்களை நம்பி வளர்க்க உன்வளமே
தன் கை நம்பியோன் தரணியை வெல்வான்
என்ற மொழியின் உண்மைப் பொருளினை
உணர்த்திய நராயணன் வாழ்க அவர்தம்
திறமை வளர்நிலா போல தரணியில் மலர்க

முன்னுரை

எல்லாம்வல்ல இறைவன் ஒவ்வொருவரின் உள்ளேயும் அந்த ராத்மாவாகத் திகழ்கின்றார். ஆனால் நாம் அதை அறியாமல் வெளியே மாத்திரம் தேடிக் கொண்டிருக்கின்றோம். அதே போல நமது உடல் நலத்தினைப் பேணிக் காக்க நமது உள்ளங்கைகளிலேயே சக்தியைக் கொடுத்திருக்கின்றான். அதை நாம் அறிவதில்லை மற்றெல்லா வழிகளிலும் நோய் தீர முயற்சிகள் செய்கிறோம்.

இயற்கை நமக்கு சிறந்த மருத்துவர் என்றால் மிகை யாகாது. நமது உடலுக்கு நோயை எதிர்க்கும் சக்தி உள்ளது. அத்துடன் நோயை உணர்த்தும் சத்தியும் திறமையும் கையில் உள்ளது. நம் நோய் தீர்ப்பதற்கான வழி முறைகளும் உடலில் கையில் உள்ளன. நமது உடல் ஒரு விசித்திரமான படைப்பு. நமது உடலின் எல்லா இயக்கங்களுக்கும் பின்னணியில் ஒரு மின்சார இயக்கம் இயங்கி வருகின்றது. இதயம் சுருங்கி விரியும் பொழுது ஏற்படுகிற. மின்சார அலையையே பெரிதுபடுத்தி ECG என்பது காண்பிக்கின்றது. நாமே அன்றாட வாழ்வில் சில சமயங்களில் முழங்கை இடிபடும் போது ஒரு மின் அதிர்ச் சிக்கு உள்ளாகி உணர்ந்து மறந்திருப்போம். இந்த மின் சக்தியை நமது முதலுதவிக்கு உடலுதவிக்குப் பயன்படுத்துவதே இந்த சிகிச்சையின் நோக்கம்.

ஆங்காங்கு மறைந்து இருக்கும் இத்தகைய பாரதீய புராதனப் பொக்கிஷங்களை எல்லோரும் அறிந்து பயன்பெற வேண் டும் என்றும், இந்த மாதிரி ஒரு மருந்தில்லாத, பக்க விளைவில் லாத, செலவில்லாத, வலி இல்லாத, பிறர் உதவி அவசியமற்ற சுலபமான மருத்துவ முறை எல்லோருக்கும் பயன்பட வேண் டும் என்று கருதுகின்றோம். இம்மாதிரி முறை இருப்பதே சில ருக்குத் தெரிவதில்லை.

இச்சிகிச்சை முறை, கையில் விட்டு விட்டு ஏற்படுத்தும் அழுத்தம் ஆகும். மணிக்கட்டுப் பகுதியில் இருந்து உள்ளங்கை முழுவதும், விரல்கள், விரல்களும் உள்ளங்கையும் சேரும், இடங்கள் விரல்களில் உள்ள கணுக்கள், புறங்கை, இரண்டு விரல்களுக்கிடையில் உள்ள சதைப்பகுதிகள், நகக்கணு ஆகிய இடங்களில் நமது கைகளாலேயே அழுத்தம் ஏற்படுத்துவது ஆகும்.

'வெளிப்படை ஆகும் முன்னரோ அல்லது ஆரம்ப நிலையிலேயே பிணிகளைக் களை'

சரகர்.

'இறைவன் அருளிய நோயற்ற வாழ்வே செல்வத்தைவிடச் சிறந்தது. அதுவே மகிழ்ச்சிக்கு முக்கிய காரணம்'

-ஷைர் குர்ரெயிஸ்

"There is also a widely held view that medical advances in the Western world enable us to live longer. This is not necessarily true. The search for a cure for all our ills and for ways for prolonging life has exercised the minds of men for centuries."

"To put it bluntly while we have almost eradicated infectious illness of childhood and adulthood we have not succeeded in preventing degenerative processes and malignant growth the two most common diseases of middle life and old age".

"We have to face up to the fact that modern medicine as we know it has done little to cure or prevent disease when compared with the advantages conferred upon society by good sanitation, improved housing, smaller families and other social improvement".

"Of far greater concern to many responsible doctors today are the millions of people being exposed to antibiotics, unnecessarily. This over exposure to drugs produces a whole new kind of illness, Iotrogenic illness, disease actually caused by doctors".

"THERE IS NOTHING SACRED ABOUT WHAT MODERN MEDICINE HAS TO OFFER".

If a treatment works, it works. It does not really matter what label it has on it.

"Many priests and ordinary members of public have powers of healing."

"The reader should bear in mind that doctors don't really know how lots of orthodox medical treatments work, yet we happily use them year after year on millions of people. For example, it was not known how asprin worked until about eight years ago, yet that did not stop it being most widely used medicine in the world for over seventy years".

Taken from introduction of the book 'Alternative Medicine' by Andrew Stanway MB MRCP

மேலே காணப்படும் மேற் கோள்களிலிருந்து நாம் எந்த ஓர் மருத்துவமுமையையும் ஏதோ ஒரு காரணத்தினால் ஒதுக்கு வது சரியல்ல. உதாரணமாக நீங்கள் அனுபவிக்கும் தலைவலி யிலிருந்து உங்கள் வீட்டில் கிடைக்கும் ரப்பர் பேண்ட், பழைய ரிப்பன், சிறு நூல் கயிறு, பிளாஸ்டிக் கிளிப் அல்லது மரக் கிளிப் இவைகளின் மூலம் நிவாரணம் பெறலாம். உங்களுக்கு கட்டை விரலில் இரண்டு ரப்பர் பேண்ட் அல்லது பிளாஸ்டிக் கிளிப்பி னால் 10 நிமிடம் அழுத்தம் ஏற்படுத்தவும் ஆள்காட்டிவிரல் நடு விரல் ஆகியவற்றையும் ஓர் நூல்கயிறால் சற்று அழுத்திக் கட்ட வும் 1/2 நிமிடங்களுக்கு. 1/2 நிமிடங்களுக்குள் தலைவலி இருந்த இடமே தெரியாது. இடது பக்கத்தலைவலிக்கு இடது கையிலும் வலது பக்கத் தலைவலிக்கு வலது கையிலும் சிகிச்சை செய்ய வும்.

தூக்க மின்மையை இன்னும் எளிதாகப் போக்கிக் கொள்ளலாம். இது எவ்வாறு நிகழ்கின்றது என்பதை இந்த மருத்துவ முறையை அறிந்து சோதித்துப் பார்த்து உங்கள் செலவினங்களைக் கட்டுபடுத்துவது அவசியம் இல்லையா.

ஆரம்ப காலத்தில் 5 நிமிடத்தில் சிகிச்சையை மேற் கொண்டால் போதுமானது. தலைவலிக்கு 2 நிமிடம் சிகிச் சை போதுமானது.

மருந்துகள் அதிகம் சாப்பிட்டுக் கொண்டுமருந்தில்லை யென்றால் அன்றாட வாழ்க்கை பாதிக்கப்படும் என்று அளவுக்கு உள்ள மருந்தின் அடிமைகளுக்கும், மருந்து வாங்க வசதி இல் லாதோர்க்கும் பிறருக்கும், உணவு வேலை ஓய்வு இவற்றை ஒரு நியதியோடு அமைத்து கொள்ள விரும்புபவர்க்கும் இது மிக்க பயன் தரும்.

இதைப் பயன்படுத்தி கண் சதை வளர்ச்சி, அறவே நிறுத்திக் கொண்டவர், முதுகுவலி, வயிற்றுவலி மலச்சிக்கல், தலைவலி, போன்ற பல நோய்களை குணப்படுத்திக் கொண்டவர் பலர் உள்ளனர். இந்த சிகிச்சை முறையின் நுணுக்கங்களை எளிய முறையில் ஒவ்வொரு வரும் தனது ஜெமினி மலர்வீக்லி வாரப்பத்திரிக்கையில் வெளியிட்ட ராம மூர்த்திக்கும் எனது நன்றிகள் பலப் பல.

மற்ற சிகிச்சை முறை உபயோகிக்கும் போது கூட இதைத் துணை சிகிச்சையாக மேற் கொள்ளலாம் நோயின் காலத்தைக் குறைத்து குணத்தை உடன் பெறலாம். விவரங்கள் முழுவதும் அடுத்த பக்கத்திலிருந்து தொடர்கிறது.

ஆசிரியர்

விண்ணப்பம்

இம்முறையைப் பின்பற்றி தங்கள் வியாதிகளை குணப் படுத்திக் கொண்டவர்கள் **Health Allied Research Institute Traditional** *15, H.R.Koil Street Madras-5.க்கு முழுவிபரமும் எழுதி அனுப்ப வேண்டும் என்று வேண்டுகிறோம்.*

பொருளடக்கம்

உள்ளங்கையில் உடல் நலம்

வலிவு பிறப்புரிமை ஆகும் இன்ப
வாழ்க்கை பொதுவுடமை ஆகும்
மெலிவு கொடிய துயர் ஆகும் வளர்
வீறு மனிதர் இயல் பாகும்.

— சுத்தானந்தபாரதி

''நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்'' என்பது பழமொழி. நோயற்ற நல்வாழ்வு வாழ்வது சொர்க்க வாழ்விற்கு நிகராகும். நோயற்ற வாழ்வு வாழ்வது மிகவும் அரிது. எல்லாவிதமான மனிதர்களின் குறிக்கோளும் தனக்கு ஏற்பட்ட — ஏற்பட இருக்கும் துன்பத்தினைக் களைவதிலும் இன்பத்தினைப் பெறுவதிலும் இருக்கின்றது.

''அறம் பொருள் சிற்றின்பம் பேரின்பம் இவற்றை அடைவதற்கு மனிதனுக்கு நோயற்ற வாழ்வே சிறந்த அடிப்படை. மற்றெல்லா வேலைகளையும் ஒதுக்கிவிட்டு உடலை நோய் அணுகாமல் பாதுகாக்க வேண்டும். நோயற்ற உடல் இல்லையெனில் மனிதர்களுக்கு அறம் முதலிய பேறுகளின் இல்லாமை முற்றிலும் ஏற்படுகிறதல்லவா?'' என்று மனிதனுக்கு நோயற்ற வாழ்வின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துக் கூறும் சரக் ஸம்ஹிதையின் நன்மொழி மறக்கத்தகாத பொன்மொழி என்பதில் ஐயமில்லை.

உடல்நலம் கெட்ட உடனேயே உடலில் துன்பம் தலை தூக்குகின்றது. வலி ஏற்படுகின்றது. சூடு கூடுகின்றது. நமது வீட்டு வேலைகளையும் தொழிலையும் சரிவரக் கவனிக்க முடிவதில்லை. ஏன்? நாமே நம் குடும்பத்திற்கும் சமூகத்திற்கும் ஒரு சுமையாக அமைகிறோம். உடலை நோய் நிலையிலிருந்து நல்ல நிலைமைக்குக் கொணர கொஞ்ச காலதாமதம் ஆகின்றது. அதிகமான அல்லது மிக அதிகமான பணம் செலவழிகின்றது. உடல் நலமடைந்த பின்பும் நோய்த் தாக்குதலின் பாதிப்பு கொஞ்ச காலத்திற்கு இருந்து கொண்டே இருக்கின்றது. உடல் சோர்வையும் பலமின்மையையும் ஏற்படுத்துகின்றது. மேலும் உட்கொண்ட மருந்துகள் நோயினைத் தீர்ப்பதோடல்லாமல் விபரீதமாக நாம் எதிர் நோக்காத உடலில் சூட்டின் ஆதிக்கத்தை அதிகப்படுத்துதல், தோல் வியாதிகளை உண்டாக்குதல் தூக்கமின்மை போன்ற வேறுபல பக்க விளைவுகளையோ அல்லது நோயினையோ விளைவிக்கின்றது.

எனவே 'நோய்க்கு இடம் கொடேல்' என்னும் பழமொழி நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவைகளுள் ஒன்றாகும். அதனால் அறிஞனானாலும், மூடனானாலும், இளைஞனானாலும், வயோதிகன் ஆனாலும், தொழிலாளியானாலும், முதலாளி ஆனாலும், விஞ்ஞானியானாலும், போர்வீரன் ஆனாலும் சமுதாயத்தில் உள்ள எல்லோரும் எல்லாச் சமயத்திலும் நோய் வந்த பின் அதை எதிர்ப்பதைவிட நோய்க்கு இடம் கொடாமல் இருப்பது சாலச் சிறந்தது; இன்றியமையாதது. மிகவும் சுலபமானது, மிகவும் சிக்கனமானது.

நோயற்ற நிலையினை உடல் நலம் என்கிறோம். அதற்கு சில அறிகுறிகள் உள்ளன. உடல் நலமுள்ள ஒருவனுக்கு உடலைப் பற்றிய உணர்வு வருவது இல்லை. ''சரீரத்தை நினையாதிருப்பது சான்றோர் பாங்கு'' என்பர். உடல் நலத்தினை நன்கு பராமரித்தாலன்றி இது சாத்தியமாகாது.

தலைவலிக்கும் போது தலையைப் பற்றியும் கால் விரலில் அடிபடும் போது அதைப் பற்றியும் வயிற்றுவலி சமயத்தில் வயிற்றைப் பற்றியும் நினைப்பது வழக்கு. எனவே இவ்வாறு நோயினால் உடலை நினையாதிருப்பது உடல் நலம் ஆகும்.

இவ்வாறன்றி எந்த உறுப்பைப் பற்றியும் நமக்கு எண்ணம் எழாதவாறு அமையும்படி நமது ஒவ்வொரு உறுப்பினையும் சுத்தமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்து வாழ்வது மிகவும் நல்லது. இந்த நிலையில் நமக்கு உடலின் எந்தப் பகுதியின் ஞாபகமும் வருவதில்லை.

உங்கள் உடல்நலத்தினைக் காப்பது மிக அவசியமும் அவசரமும் ஆகும். அதனால் உங்களுக்குக் கிடைக்கக் கூடிய மகிழ்ச்சியும் நன்மையும் அளவிட

முடியாததாகும். இந்த அவசியமான பணியில் உங்களது பங்கு மிக முக்கியம் ஆகும். எனவே **உங்கள் உடல் நலம் உங்கள்** பொறுப்பு.

உங்களின் உடல் நலத்தில் உங்களுக்கு உறவினர்களும் நண்பர்களும் மற்றோறும் துணை செய்ய முடியுமே ஒழிய தலையாய பொறுப்பான உடல்நலம் காப்பது முழுக்க முழுக்க **உங்களாலேயே உங்களுக்காக நீங்கள் செய்ய வேண்டியது** என்பது மறக்கலாகாது. இதற்கு குறுக்கு வழியோ மாற்றுவழியோ ஒன்றும் இல்லை.

அவசர காலத்தில் பிற மனிதர்களிடமிருந்து பெறப்படும் சிறுநீரகம், இரத்தம் போன்றவை கூட உங்களது உடல் இயக்கத்திற்கு ஒத்ததாக அமைந்தால் தான் உங்களது உடல் அதை ஏற்றுக் கொள்ளும். இல்லையென்றால் ஏற்றுக் கொள்ளாது.

சீரான உடல் நலத்தைத் தொடர்ந்து விரும்புவீர்களானால் உங்களது ஆக்கப் பூர்வமான தொடர்ந்த ஈடுபாடும் அவசியம் ஆகும்.

நோயுற்ற நிலையில் நோயைத் தீர்ப்பதும் ஆரோக்கிய நிலையில் ஆரோக்கியத்தைப் பேணிக்காப்பதும் மருத்துவ முறைகளின் குறிக்கோள் ஆகும். அணுகும் முறைகளில் உள்ள வேறுபாடுகள் காரணமாகவே மருத்துவ முறைகள் பலவாறாகப் பெருகிக் காணப்படுகின்றன.

ஆழமும் விரிவும் உடைய மருத்துவம் சிக்கல் நிறைந்தது. சற்றுத் தேர்ந்த முதிய அனுபவம் வாய்ந்த மருத்துவர்கள் இதை ஒப்புக் கொள்வர். மருத்துவததால் குணமாகாத நோய்கள் இன்னும் இருக்கவே இருக்கின்றன.

நவீன விஞ்ஞான முன்னேற்றத்தின் பின்னணியில் அல்லோபதி என்னும் மருத்துவமுறை அடைந்துள்ள மருத்துவ முன்னேற்றம் வியக்கத்தக்கதாகும். உறுப்புகளின் அறுவை சிகிச்சையிலிருந்து பிறரிடமிருந்து உடல்களில் பெறப்படும் இரத்ததானம், சிறுநீரக தானம், கண்தானம் முதலியவைகளால் ஏற்படும் நன்மையும் மிக அதிகமாகும். நோயின் தன்மையை அறிந்து கொள்ள (Diagnosis நோய் நிதானம்) கண்டுபிடிக்கப் பட்டுள்ள உபகரணங்களினால் துல்லியமாக (accurate) நோயைக் கண்டறிய முடிகிறது. தொற்று நோய் முதலிய நோய்களின் பிடியிலிருந்து ஆரம்ப காலத்திலேயே எடுத்துக் கொள்ளப்படும் தடுப்பு மருந்துகளின் பயனும் அளவிடற்கரியது. இவை இன்றியமையாதனவாய் அமைந்து வருகின்றன.

ஆனால் ஆங்கில மருத்துவ முறையே திரும்பத் திரும்ப உபயோகிக்கப்படும் பொழுது சிறிய பெரிய அளவில் பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. விஞ்ஞான முன்னேற்றம் இருந்தும் கூட இரத்த அழுத்தம் ஆஸ்த்மா, வயிற்றுப்புண், (Ulcer) நீரிழிவு போன்றவற்றை குணமாக்க இயலாத நிலையில் இருக்கின்றோம்.

நம்நாட்டில் தொன்று தொட்டு சித்த மருத்துவம், ஆயுர்வேதம், யுனானி முதலிய மருத்துவ முறைகள் உபயோகத்தில் இருந்து வருகின்றன. இம்முறைகளும் தன்னளவில் ஓர் முழுமையான மருத்துவ முறைகளே. ஆனால் நோயின் வலியில் இருந்தும் நோயிலிருந்தும் நிவாரணம் பெற சற்றுக் கால தாமதமாகின்றது. ஆனால் நோயின் மூல காரணங்களை அகற்றுகின்றது.

இவற்றைத் தவிர, இயற்கை வைத்தியம், நீர் சிகிச்சை, மண் சிகிச்சை, வண்ண சிகிச்சை, மூலிகை சிகிச்சை முதலிய முறைகளும் சிறு அளவில் குறிப்பிட்ட பகுதிகளில் பயன்படுத்தப் படுகின்றன.

ஹோமியோபதி என்னும் மருத்துவமுறை தற்காலத்தில் பிரபலம் அடைந்து வருகின்றது. இம்முறையில் உட்கொள்ளும் மருந்து மிகவும் சிறு அளவில் இருந்தாலும் கூட நல்ல பலன் இருப்பதாகத் தெரிகின்றது. உட்கொள்ளும் மருந்து தசை நரம்புகள் எலும்புகளால் ஆன இந்த அன்னமய உடலில் இல்லாது பிராண மய அளவில் இயங்கி வருகின்றது என்று ஆராய்ச்சியாளர்களால் நம்பப்படுகின்றது. நமது உடலமைப்பினை அன்னமய கோசம் பிராணமய கோசம் மனோமய கோசம் விஞ்ஞானமய கோசம் ஆனந்தமய கோசம் என்ற ஐந்து பகுதிகளாக யோகிகள் பிரித்துள்ளனர்.

அக்கு பஞ்சர், ஷியாட்ஸு (Shiatsu) ரோல்பிங் (Rolfing) ஆஸ்டியோபதி (Osteopathy) டோ-இன் (Do-in) அலெக்ஸ்சாண்டர் முறை.(Alexander Technique) பையோ பீட்பேக் (Bio feed back) நெகடீவ் அயான் சிகிச்சை (Negative i on Therapy) ஆர்கோன் சிகிச்சை (Orgone Therapy) சையானிக் மருத்துவம் (Psionic Medicine) பிரமிட் ஹீலிங் (Pyramid Healing) ரேடியோ டானிகஸ் (Radio tonic) ரெப்லெக்ஸாலஜி, (Regelxology) அக்குபிரஷர் ஊசிகள் இல்லாத அக்கு பஞ்சர் மின்காந்த சிகிச்சை (Magneto Therapy) போன்ற இதர மாற்று சிகிச்சை முறைகள் மேல் நாடுகளில் பயனில் இருந்து வருகின்றன,

நம்நாட்டில் அக்கு பஞ்சர், அக்கு பிரஷர் முதலிய முறைகள் சைனா, ஜப்பான், பர்மா, இலங்கை முதலிய நாடுகளில் இருந்துவந்து பிரபல்யமடைந்து வருகின்றது. அக்கு பஞ்சர் என்னும் முறையில் உடலில் உள்ள வெவ்வேறு பகுதிகளில் சிறிய ஊசியைக் குத்தி நமது உடலில் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் சக்திகளை சமன்படுத்துவதன் மூலம் நோயினை குணப்படுத்துகின்றனர். ரெப்லக்ஸாலஜி எனும் முறையில் காலின் அடிப்பகுதியில் உள்ள பாதத்தில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துவதன் மூலமாக நோய் குணமடைகின்றது.

இதற்கு மாறாக

''வரு முன்னர் காவாதான் வாழ்க்கை எரிமுன்னர்
வைத்தூறு போலக் கெடும்.''

என்னும் குறளுக்கிணங்க நோய் வந்தபின் சிகிச்சை செய்வதைவிட நோய் வராமல் காப்பது சுலபம் என்பதைப் பரப்ப எண்ணியே நோய்க்கு இடங்கொடேல் என்ற பழமொழி ஏற்பட்டது. நமக்கு ஆரம்ப காலத்திலிருந்தே நோய்க்கு இடம் கொடாமல் இருக்கும்படி நமது உடலிலே ஓர் எதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்க நோய் வந்த பினபு அதைக் குணப்படுத்த சில பல முறைகள் நமது அன்றாடப் பழக்க வழக்கங்களிலும், சமயசம்பிரதாயச் சடங்குகளிலும் நமது முன்னோர்கள் ஏற்படுத்தி விட்டுச் சென்றனர். இம்முறைகள் நாட்டுப் புறங்களில் ஆங்காங்கு ஒரு சில குடும்பங்களில் மட்டும் பயன்படுகின்றது. வெளிப்படாமல் இருக்கும் பல முறைகளை ஆராய்ந்து அதை ஒருங்கிணைப்பது மிகவும் இன்றியமையாதது.

சக்தி மருத்துவம் என்னும் புதிய சிகிச்சை முறை உங்கள் உடல் நலத்தினை உங்கள் உள்ளங்கைகளில் அடக்கி விடுகின்றது. இதன் செயல் முறையையும் இதன பயனையும் அனுபவித்துப் பார்த்த பின்பு இது ஏதோ தந்திரமான சிகிச்சையோ என்று எண்ணத் தோன்றுகின்றது.

சக்தி மருத்துவம் என்றால் என்ன?

நமது அன்றாட வாழ்வில் நாம் செய்யும் எல்லா செயல்களிலும் நமது கை வகிக்கும் பங்கு மிக முக்கியமானது. இந்தக் கைக்கு, நமக்கு வர இருக்கும் நோய்களைப் பற்றி முன்னரே அறிவிக்கவும், நோய் வந்த பின்பு அதை நீக்கவும், நோயை அறவே வராமல் தடுக்கவும் செய்யும் சக்தி உள்ளது. நமது உள்ளத்தை ஒருமைப் படுத்தவும் மன அமைதியைப் பெறவும் இது மிகவும் பயன்படுகின்றது.

பிற மருந்துகள் ஒன்றும் உட்கொள்ளாமலே இது நோய் நீக்க உதவுவதால் இதற்கு அபாரமான சக்தி இருக்கின்றது. எனவே சக்தி மருத்துவம் என்று பெயரிடப்பட்டுள்ளது. அவ்வளவு சக்தி இருப்பினும் பக்க விளைவில்லாதது. இதன் பின்னணியில் உள்ள விஞ்ஞானத்தினை கைரேகை கலைஞர்களும் சாமுத்திரிகா லட்சணம் முதலியன கற்றோரும் நன்கு அறிவர்.

சக்தி மருத்துவம் என்றால் உடலில் உள்ள, நாம் பூரணமாகப் புரிந்து கொள்ளாத சக்தியை நமது உடல் நலத்திற்காக நாம் உபயோகித்துக் கொள் வது. நமது உடலுக்கு நோயை எதிர்க்கும் சக்தி உள்ளது. அத்துடன் நோயை உணர்த்தும் திறமையும் இருக்கின்றது. நமது உடலிலேயே நோய் ஏற்படுவ தற்கான அறிகுறிகளும் உள்ளன. நோயைத் தீர்ப்பதற்கான வழிமுறைகளும் உள்ளன. உட்புறம் மறைந்துள்ள பாகங்களுக்கு வெளிப்புறம் கைகளிலும் கால்களிலும் முகத்திலும் கட்டுப்பாடு விசை அமைந்திருப்பது நமது உடலின் மிக அதிசயமான அமைப்பில் ஒன்றாகும்.

50/100 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இருந்த நமது பெற்றோர்கள் தங்கள் உடல் நலத்தையே மிகவும் சாதாரணமான பழக்க வழக்கங்களினாலும் எளிய உணவு முறைகளினாலும் நன்கு பேணிக் காத்தனர். இப்போது இருந்துவரும் நோய்களின் அகராதியில் பெரும்பாலானவற்றை அவர்கள் அனுபவித்ததே இல்லை. ஒரு முறையோ இரு முறையோ உண்பினும் மிகவும் நன்றாகவே சாப்பிட்டு வந்தனர். தனது எடையைக் குறைப்பதிலும் அதிக கவனம் அவர்கள் செலுத்தவில்லை. இருப்பினும் சாதாரண மனிதனைவிட அதிகமாக சமூக வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டு வந்தனர். இதற்கு கை கால்களின் புள்ளிகளில் ஏற்படுத்தி வந்த (அறிந்தோ அறியாமலோ) அழுத்தமே கார ணமாக இருக்கலாம் என்று எண்ணத் தோன்றுகிறது.

உயிர் போய்விட்டால் பிராணன் போய்விட்டது என்கிறோம். இவ்வாழ் வின் பின்னணியில் பிராண சக்தி உள்ளது. இது நம் உடல் முழுவதும் பரவி இருக்கின்றது. இதை ஒரு சீரான முறையில் அளவில் வைத்தல் அவசியம். அதுதான் சக்தி மருத்துவம் — பிராண சக்தி மருத்துவம்.

நமது உடலில் ஒவ்வொரு இயக்கத்தின் பின்னணியிலும் ஓர் மின்சார இயக்கம் நடைபெறுகின்றது. நுரையீரலில் கரியமில வாயுவை நீக்கி பிராண வாயுவை கொள்வது, வாழ்வின் பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை இடையறாது உழைக்கும் இதயத்தின் துடிப்பிற்கு, மூளை பிறப்பிக்கும் ஒவ்வொரு கட்ட ளையையும் சேரவேண்டிய இடத்திற்கு எடுத்துச் செல்வது போன்ற அனைத்து அன்றாட நிகழ்ச்சிகளுக்குப் பின்னால் ஒரு வலுவான தொடர்ச்சி யான மின்சார சக்தி உள்ளது. அந்த மின்சார சக்தியை சமன்படுத்தி ''நமது உடலின் உபாதைகளை குணப்படுத்தும் சக்தியே மின்சார சக்தி மருத்துவம்''.

இந்தப் பூமிக்கு தன்னை நோக்கிவரும் பொருள்களை ஈர்க்கும் மின்காந்த சக்தி உள்ளது. அதைப் போலவே நமது உடலில் எப்போதும் ஓடிக் கொண்டே இருக்கும் இரத்தத்தில் உள்ள சோடியம், பொட்டாசியம் போன் றவை புவிஈர்ப்பு சக்தியினால் ஈர்க்கப் படுகின்றன. இதன் மூலம் நமது உட லுக்குள் ஓர் மின்காந்த சக்தி அமைகிறது. தன் வாழ்வை மிக வெற்றிகரமாக

அமைக்கும் பெரிய தனவந்தன் அரசியல்வாதி முதலியோரை Magnet என்றும் சொல்கிறோம். அந்த மின்காந்த சக்தியை சமன்பாடு செய்வதன் மூலம் இம்முறை மின்காந்த சக்தி மருத்துவம் ஆகின்றது.

நாம் உண்ணும் உணவை செரிமானம் செய்வதற்கு சில இரசாயனங்கள் தேவைப்படுகின்றன. இதன் அளவு கூடும் பொழுதும் குறையும் பொழுதும் உணவின் செரிமானத்தில் குறைபாடுகள் ஏற்படுகின்றன. எனவே இது சரியான அளவில் இரசாயனச் சுரப்பிகளை இயக்கி விட்டு அதன் அளவைச் சரி செய்வதினால் கைகளில் ஏற்படும் அழுத்தம் மிகப்பலன் அளிக்கின்றது. எனவே இதை இரசாயன சக்தி மருத்துவம் எனலாம்.

நமது உடலில் ஏற்படும் காயங்களை எளிதில் ஆற்ற நிணநீர்ச்சுரப்பிகள் (Lymph Glands) சுரக்கும் நிணநீர் செயல்படுகின்றது. இவற்றைத் தவிர நாளமில்லாச் சுரப்பிகளிலிருந்து (Endoctrine Glands) சுரக்கும் ஹார்மோன் என்னும் இரசாயன நீர் மிகச்சிறிய அளவில் சுரக்கப் பட்டாலும் உடலின் வளர்ச்சியில் அதன் பங்கு மிக முக்கியமானது.

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் அவரவர் பெற்றோர்கள் மூலமாக மனித வாழ்வின் அடிப்படையாக அமையும் ஜீவ சக்தியை (Vital Force) இறைவன் அளித்திருக்கிறார். நமக்குக் கிடைக்க இருக்கும் உடல் உள்ள ஆத்ம இன்பதுன் பங்களை இது நிர்ணயிக்கிறது. இந்த ஜீவ சக்தியை கையில் ஏற்படுத்தும் அழுத்தம் சரி செய்கின்றது. எனவே இம்முறையை ஜீவ சக்தி மருத்துவம் என்றும் அழைக்கலாம்.

இதுபோன்ற பல சக்திகளை கை தன்வசம் அடக்கி வைத்திருக்கின்றது. அந்தச் சக்தியின் ஓட்டத்தைக் கூட்டுவது அல்லது குறைப்பது மூலம் நாம் நமது சக்திகளை நமக்காகப் பயன்படுத்தலாம். உள்ளங்கை, விரல், நகம், புறங்கைப் பகுதிகளை சாதாரண நிலையில் அழுத்தி கையிலே ஒரு புதிய சிறந்த செலவில்லாத சிகிச்சை முறை இரகசியமாக உள்ளதைப் புரிந்து கொள்வது நல்ல பலனளிக்கும்.

கண், கை, கால், தோல், முகம் ஆகிய ஐந்து அவயங்களும் நமது உடலில் உள்ள அவயங்களின் செயல்பாட்டினைக் குறிக்கும் கண்ணாடி என்றும் கூட சொல்லலாம். இவ்வுறுப்புகளைத் தேய்த்து விடுவதினால் தன் அவயங்களை சீராகச் செயல்படும்படி இயக்கி விடுகின்றன.

விஷ்ணு, லக்ஷ்மி, சிவ, சரஸ்வதி, துர்கா ஸஹஸ்ர நாமம் போன்ற தெய்வ ஸ்தோத்திரங்களை ஜபிக்கும் போது அங்கந்யாஸம் கரந்யாஸம் என்று பெயர் கொண்ட ஒரு வழிபாட்டு முறை உள்ளது. தொன்று தொட்டு வழக்கத்தில் உள்ள இம்முறையில் இஷ்ட தெய்வத்தினைக் குறித்து தேவ குணங்களைப் போற்றும் பொழுது அல்லது அதனைத் தொடங்கும் பொழுது கட்டை

விரல், ஆள்காட்டி விரல், நடுவிரல், பாம்பு விரல், சுண்டு விரல் ஆகிய 5 விரல்கள், உள்ளங்கை, புறங்கை ஆகியவற்றை நமது கையாலேயே தேய்த்து விட்டுக் கொள்ளும் பழக்கம் அல்லது நியதி உள்ளது. பின் நமது சிறந்த உறுப்புக்களான கண், தலை, சிகை முதலியவற்றினையும் தொட்டுக் கொள்ளும் நியதி உள்ளது. இம்முறைக்குப் பெயர் அங்கந்யாஸம், கரந்யாஸம் என்பர். நியாஸம் என்றால் வை என்று பொருள். நமது உடலினைப் பராமரிக்கும் பொறுப்பு நமது கைகளில் வைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. எனவே இம்முறைக்கு இந்த சிகிச்சைக்கு நியாஸ சிகிச்சை என்றும் சொல்லலாம்.

சக்தி மருத்துவத்தின் தொடக்கம்

இதன் தொடக்கம் எப்பொழுது என்றும் எங்கிருந்து என்றும் துல்லியமாகச் சொல்ல இயலாது. ஆனால் இது மிகவும் பழைய, பழகிய சிகிச்சை முறை. ஏன்? இதைப் பழமை சிகிச்சை என்றும் சொல்லலாம்.

முன்பு கூறியதைப் போல நம்து உட்புற அவயங்களின் சிகிச்சைக்கு வெளிப்புறத்தில் கை, கால், கண், காது, தோல் ஆகியவற்றில் மர்மமாக சில புள்ளிகள் உள்ளன. மர்மமான சிகிச்சை முறையும் இருந்து வந்திருக்கின்றது. இவை நமது பாரத புராணங்களிலும் இதிகாசங்களிலும் பல சந்தர்ப்பங்களில் காணப்படுகின்றன.

பீஷ்மர் பாரதப் போரில் அம்புப் படுக்கையில் உத்தராயண புண்ய காலம் வரும்வரை காத்திருந்தது குறிப்பிடத் தக்கதாகும்

சைனாவில் 5000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஓர் விதமான அழுத்த முறையை அக்குபஞ்சரைப் போல கடைப் பிடித்ததாகத் தெரிய வருகின்றது.

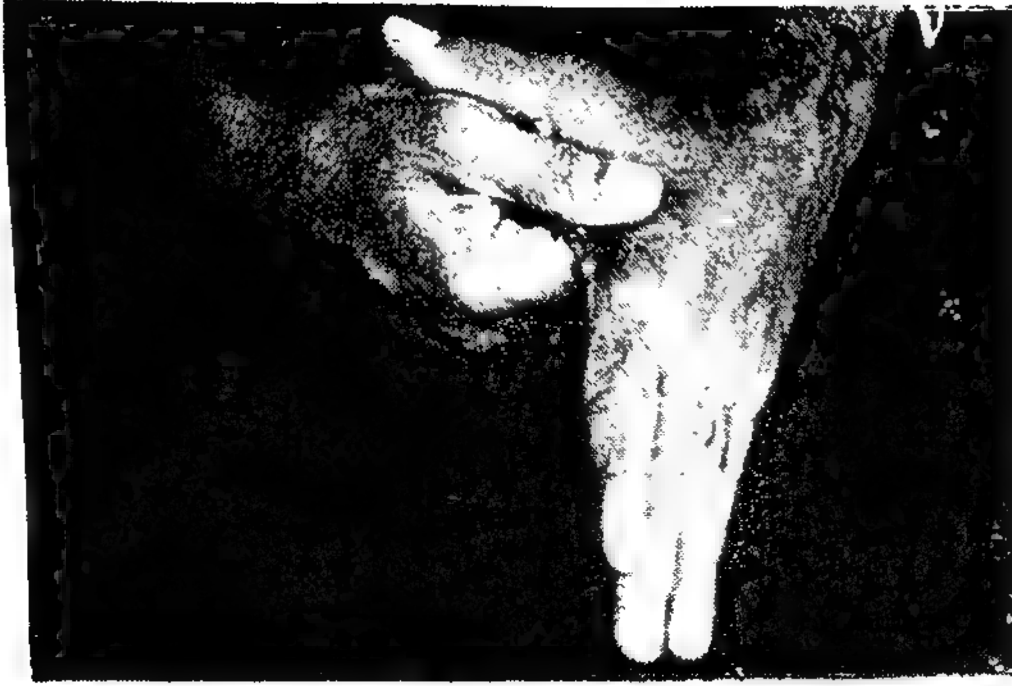
பழங்கால எகிப்தியரும் 3000 BCல் இதுபோன்ற சிகிச்சை முறையை பயன்படுத்தியதாகக் காண்கிறோம்.

''ஜோன் சிகிச்சை முறை'' (Zone Therapy) என்ற பெயரில் 1582ல் Dr. ஆடம்ஸ் Dr. அடெய்டிஸ் (Dr. Adams & Dr. A'taitis) ஒரு நூலை வெளியிட்டனர். அமெரிக்க டாக்டர் வில்லியம் பிட்ஜொரால்டு (Dr. William Fitzerald)



1. விரல் நுனிகளில் அழுத்தம்
Finger tips pressed
2. கட்டை விரலில் அழுத்தம்
Thumb pressed





3. கட்டைவிரல் சதைப்பகுதியில் அழுத்தம்
   Web between Thumb & Fore Fingers pressed.
4. விரலிடை சதைப்பகுதியில் அழுத்தம்
   Webes between Fingers pressed.

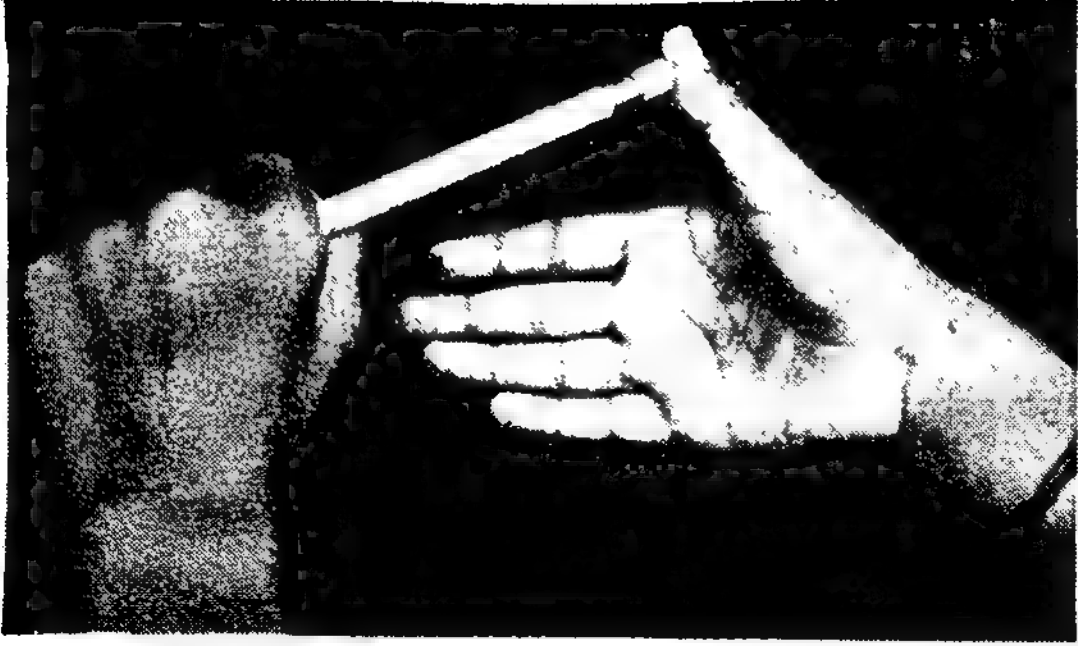




5. கட்டைவிரல் பக்கவாட்டில் அழுத்தம்
Sides of Thumb pressed

6. கட்டைவிரல் கணுவில் அழுத்தம்
Thumb knofs pressed





7. கட்டைவிரல் நகச்சதையில் பென்சிலால் அழுத்தம்.
Thumb Nail Phallenge pressed by pencil.

8. இரு கட்டைவிரல் சதைப் பகுதிகளிலும் அழுத்தம்
Webes between Thumb & Fingers pressed in both hands



அவர்கள் துணிவான பல முயற்சிகள் செய்தும் சில புரட்சிகளை ஏற்படுத்தியும் இச்சிகிச்சை முறையை மக்களின் கவனத்திற்குக் கொண்டுவந்தார். மூக்கு, தொண்டை பிரிவுக்குத் தலைவராயிருந்த அவர் சில மூக்கு, தொண்டை அறுவை சிகிச்சை சமயங்களில் சில நோயாளிகள் அதிகம் வலி அடையாமல் இருப்பதைக் கவனித்தார். அறுவை சிகிச்சை சமயங்களில் சில நோயாளிகள் தங்களது கைகளில் ஒரு விதமான அழுத்தத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டதைக் அறிந்தார். இந்த அழுத்த முறையை தனது சிகிச்சை முறையாக ஏற்றுக் கொண்டார். தலைவலி, கண் உபாதைகள், சுவாசக் கோளாறுகள், Goitre Fibroids in the uterus, மார்பகங்களில் கட்டி ஆகிய நோய்களை நன்கு குணமளித்தார். இந்த சிகிச்சை முறையின் தத்துவம் என்ன? காரணம் என்ன என்று பகுத்தறிவுக் கேள்விகள் கேட்கப் பட்ட போது அவரால் சரிவர பதில் சொல்ல முடியவில்லை. ஆனால் ஒரு செயல் விளக்கத்தைச் செய்து காண்பித்து அதன் மூலம் கேள்வி கேட்போரை நம்ப வைத்தார். சுண்டுவிரலின் ஒரு பகுதியில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தி அதே பகுதியில் உள்ள (இடது கைப்பக்கம் அல்லது வலது கைப்பக்கம்) காதினை உணர்விழக்கச் செய்தார். இந்தச் செயல் விளக்கம் மிகவும் பிரசித்தி வாய்ந்தது ஆகும்.

எனவே எந்த ஒருமுறைக்கும் காரணங்கள் நமக்கு விளங்காததால் காரணங்கள் இல்லை என்று நிச்சயமாகச் சொல்ல இயலாது. காரணங்கள் விளங்காததால் அது பயனற்றது என்றோ அப்பழக்கம் மூடப்பழக்கம் என்றோ சொல்வது எவ்வாறு பொருந்தும்? உலகில் நிகழும் எல்லா நிகழ்ச்சிகளையும் புரிந்து கொள்ளும் சக்தியும் எல்லோரையும் புரியவைக்கும் சக்தியும் எல்லோருக்கும் இல்லை. இந்த நிலையில் மனித சமூகத்திற்கு உள்ள அசைவுகள் பற்றி நாம் அறிய வேண்டுவது அவசியமாவதால் நாம் மூடப்பழக்கங்கள் என்று நினைக்கும் எல்லாம் மூடப்பழக்கங்களா என்று நன்கு ஆராய வேண்டும்.

இந்த சிகிச்சை முறையின் முன்னேற்றத்துக்கு உதவியவர்கள் Dr. George Star white Dr. ஜார்ஜ் ஸ்டார்வொய்ட், Dr. Joeriea Dr. ஜோரியே, Dr. Elizepeth Riley எலிஸபெத் ரிலே, Dr. Evince Ingham Dr. எவின்ஸ் இன்ஹாம் ஆகியோர் ஆவார்.

எவ்வாறு இயங்குகிறது சக்தி மருத்துவம்

இந்த சிகிச்சை முறையை சக்தி மருத்துவம் என்று அழைப்பதற்குக் காரணம், நமது உடலில் ஏற்படும் பலவித மாற்றங்களுக்குப் பின்னணியில் பிராண சக்தி, ஜீரண சக்தி, மின்காந்த சக்தி, ஜீவ சக்தி (Vital Force) இரசாயன சக்தி போன்ற பல சக்திகள் இருப்பினும் உடலின் இயக்கத்திற்கு மிக முக்கியமானது மின்சார சக்தியாகும்.

ஒருவருக்கு நெஞ்சுவலி ஏற்பட்டால் நாம் ECG என்று ஒரு பரிசோதனை செய்து பார்க்கிறோம். EGG என்றால் Electro Cardio Graphy. இதயம் ஒவ்வொரு முறை துடிக்கும் போதும் ஓர் மின் அலை உருவாகின்றது. இந்த அலையைப் பெரிது படுத்தி ஒரு வரைபடத்தில் எடுக்கப்படும் படமே ECG ரிப்போர்ட் ஆகும். எனவே மின்சார சக்தி நமது உடலின் இயக்கத்துடன் ஒன்றியுள்ளது என்பது தெளிவு.

இன்றைய சூழ்நிலையில் நாம் எதையுமே நம்புவதற்கு நம்மைத் தயாராக்கி வைத்துக் கொள்ளவில்லை. எல்லா உண்மைகளுக்கும் பின் ஒரு விஞ்ஞான பூர்வமான விளக்கத்தினை எதிர்பார்க்கிறோம். எனவே நமது உடலின் இயக்கத்திற்கும், இதன் பின்னணியில் உள்ள பல மின்சார இயக்கங்களைப் பற்றி உள்ள பல பரிசோதனை விளைவுகளைக் காண்போம்.

'திசுக்களின் இயக்கத்திற்குப் பின்னணியில் மின்சார சக்தி மூலாதாரமாக விளங்குகிறது. ஒவ்வொரு செயலின் முடிவும் மின்சக்தியே''. டாக்டர் ஜே. போல்ட்.

செரிமானத்தின் முக்கியமான பகுதி அணுசக்தி மயமானது மட்டுமல்ல அதனிலும் துல்லியமானது. நுரையீரலில் ஏற்படும் கரியமில வாயு பிராண வாயுவின் மாற்றங்கள் ஒரு மின்சார இயக்கமே.

திசுக்களுக்கும் செல்களுக்கும் வேலைக்காரன் அயான் எனப்படுவதாகும். ஒவ்வொரு செல்லையும் ஒரு மின்சார இயக்கி (Dynamo) என்றும் மனித உடலை ஒரு இயற்கையான மின்சார இயக்கம் என்றும் கூறலாம்.

மனிதனின் காலில் உள்ள அக்கு பஞ்சர் புள்ளிகளில் செப்புக்கம்பியைப் பொறுத்தி ஒரு மின்சார சக்தியை அளக்கும் கருவியால் மனிதனின் உடலில் மின்சார சக்தி எவ்வளவு என்று கணக்கெடுத்ததன்படி மின்சக்தியின் அளவு.

1. ஆரோக்கியமான உடல் — 8 மைக்ரோ ஆம்பியர்
2. சோர்வுற்ற உடல் — 1 அல்லது 2 ,,
3. பதட்டமுள்ள/மன இறுக்கமுள்ள உடல் — 10-25 எம்.ஏ.

(சக்தி வீணாவதைக் குறிக்கின்றது).

மூளை, முதுகுத்தண்டு, நரம்புகள் அடங்கிய மனித நரம்பு மண்டலம் ஒரு வோல்ட் மின்சாரத்தில் பத்தில் ஒரு பங்கை உற்பத்தி செய்யும் ஈரமுள்ள பேட்டரிக்கு ஒப்பிடலாம். இது மின்னொளி பரப்பியின் (Flash Light) மின்சாரத்தில் 20-ல் ஒரு மடங்கு ஆகும். உடலில் உள்ள இரசாயனங்களான சோடியமும் பொட்டாசியமும் இதை உண்டாக்குகின்றது.

நீங்கள் உங்கள் அனுபவத்திலேயே இதனை உணர்ந்திருப்பீர்கள் சில சமயங்களில் கை முழங்கையில் பின் அடிப்பகுதி சுவற்றிலோ அல்லது வேறு இடங்களிலோ எதிர்பாராத விதமாக மோதி நமக்குள் ஒரு அதிர்வை (Shock) ஏற்படுத்துவதை உணர்ந்திருப்பீர்கள். இத ஒரு விதமான மிதமான மின் அதிர்வுதான் (Mild Shock).

நாம் கையில், உள்ளங்கையில், விரல்களில், விரல்களின் கணுக்களில் விட்டு விட்டு அழுத்தம் ஏற்படுத்தும் பொழுது என்ன நிகழ்கிறது? உண்மையிலேயே இதனால் ஏற்படும் உடல் மாறுதல்களை பரிசோதனைச் சாலையில் செய்து பரர்ப்பதுபோல் யாரும் கணக்கிடவில்லை. ஆனால் இது மிக அவசியம் ஆகும்.

இதைக் கண்டுபிடிக்க பரிசோதனைச் சாலையின் மூலம் முயற்சிகள் மேற்கொண்டிருக்கின்றேன்.

இரத்த ஓட்டம் சீராக அமைந்தால் உடல் சீராக இயங்குகின்றது. உணவுச் சத்துக்களை எல்லாத் திசுக்களுக்கும் எடுத்துச் சென்று கொடுத்துவிட்டு ஒவ்வொரு திசுவிலுள்ள கழிவுப் பொருட்களை எடுத்துக் கொண்டு வந்து சுத்திகரிப்பு மையத்துக்குக் கொண்டு வருகின்றது. நம் கையில் ஏற்படும் அழுத்தம் இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குகின்றது.

மனிதனின் சீரான உடல் நலத்திற்கும், இன்பதுன்பங்களுக்கும் மற்றெல்லாவற்றையும் விட சீராகப் பணிபுரியும் நரம்பு மண்டலம் மிக அவசியம். நரம்பு செல்கள் ஒரு முறை இழக்கப்பட்டால் நிரந்தமாக அவற்றை இழக்கின்றோம். நரம்புகள் தளர்ச்சியுற்று நரம்பு மண்டலம் சீர்கெட்டு இயங்கினால் மிக அபாயமான நோய்களுக்கு ஆளாகின்றோம். உடலில் உள்ள நரம்பு மண்டலத்தை

இயக்குவது மூளை. மூளையுடன் இருகைகளும் மிக நெருக்கமாக பிணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

எனவே கைகளில் ஏற்படுத்தும் அழுத்தம் அத்துடன் தொடர்புள்ள நரம்பு மண்டலத்தை சீராக்கி இயக்கி விடப்படுகின்றன. இரத்த மண்டலம் தவிர மனித இனத்தில் நிணநீர் மண்டலம் (Lymph Glands) உள்ளது. இதில் நிணநீர் முடிச்சுக்கள் நிணநீர் நாளங்கள் ஆகியவை அடங்கும். உடலில் எங்கு காயம், முறிவு முதலிவை ஏற்பட்டாலும் அதனால் நமக்கு பேராபத்து வராமல் இருக்க வேண்டியதற்கு அவசியமான எதிர்ப்பு சக்தியை உற்பத்தி செய்கின்றது. இந்த நிணநீர் நாளங்கள் கைகளின் விரல்களில் மிக அதிகமாக உள்ளன. நாம் கைகளில் ஏற்படுத்தும் அழுத்தம் நிணநீர் நாணங்களை நன்றாக இயக்கி விடுகின்றது. எனவே சக்தி மருத்துவம் என்றால் நமது உடலின் உள்ளே புதைந்து கிடக்கும் பல்வேறுபட்ட அறியாத, அறிந்த சக்திகளை ஓர் குறிப்பிட்ட வரையறைக்குள் சீரான முறையில் இயக்குவதின் மூலம் நமது உடல் நோயற்று, நோயிலிருந்து குணம் பெறவும் உதவும் முறையாகும். நமது கைகளில் உடலின் எல்லா உறுப்புகளுக்கும் பிரதிநிதித்துவம் உள்ளது. உடலின் எல்லா உறுப்புகளும் மூளையுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளது. மூளையிலிருந்து உள்ளங்கைகளுக்கும் தொடர்பு உள்ளது. உள்ளங்கைக்கும் மூளைக்கும் உள்ள தொடர்பினைக் குறிப்பிடும் போது எந்த ஒரு மனிதனும் தனது கையில் ஓர் ரேகையை பதிக்காமல் எண்ணவே இயலாது என்ற அளவிற்கு கைரேகை விஞ்ஞானிகள் கூறுவர். உள்ளங்கையில் ஏற்படுத்தும் அழுத்தம் மூளையின் மூலமாக அந்தந்த உடலுறுப்புகளை இயக்கி விடுவதன் மூலம் சிகிச்சை கிடைக்கின்றது. உடலுறுப்புக்களில் ஏற்படுத்தும் மாறுதல்களை கூர்ந்து கவனித்தால் இது நன்கு புரியும். உள்ளங்கையில் ஏற்படுத்தும் அழுத்தம் நரம்பு மண்டலத்தையும் இரத்த ஓட்டத்தையும் நிணநீர் மண்டலத்தையும் சீர் செய்கின்றது. சீராக இயக்கி விடப்பட்ட இரத்த ஓட்ட நரம்பு நிணநீர் மண்டலத்தை உடைய மனிதன் நோய் அணுகாமல் தன்னை காப்பாற்றி கொள்ள முடிகின்றது. மனிதனின் உபாதைகளில் 70 சதவீதம் நரம்புத் தளர்ச்சியினாலேயே ஏற்படுகின்றது.

சிகிச்சை எவ்வாறு அளிக்கப்படுகிறது?

இந்தச் சிகிச்சை முறை நாம் கைகளில் ஏற்படும் அழுத்தத்தினால் விளைவிப்பதே என்பதனைக் கண்டோம். சுலபமாகவும், கவனமாகவும் இதைச் செய்வது அவசியம்.

இச்சிகிச்சை முறையில், கையில் விட்டுவிட்டு ஏற்படுத்தும் அழுத்தம் ஆகும். மணிக்கட்டுப் பகுதியில் இருந்து உள்ளங்கை முழுவதும், விரல்கள், விரல்களும் உள்ளங்கையும் சேரும் இடங்கள், விரல்களின் இடையே உள்ள கணுக்கள், புறங்கை, இரண்டு விரல்களுக்கிடையில் உள்ள சதைப் பகுதிகள், விரல் நுனிகள், நகக்கணு ஆகிய இடங்களில் நமது கைகளாலேயே அழுத்திக் கொள்கிறோம்.

உடலிலுள்ள எலும்புகளில் 25 சதவிகிதத்துக்கு மேலாக கைகளில் மட்டுமே உள்ளன. எனவே கைவிரல்களில் மூட்டுக்களையும், நகக்கண் உள்ள அங்குலாஸ்தியையும், (விரல்மேடு) 8 எலும்புகள் உள்ள மணிக்கட்டுப் பகுதியையும் கவனமாக விட்டு விட்டு அழுத்துவது அவசியம் ஆகும். ஆள் காட்டி விரலுக்கும் கட்டை விரலுக்கும் இடைப் பகுதியில் உள்ள சதைப் பகுதியையும் கைவிரல்கள் ஒவ்வொன்றிற்கும் இடையில் உள்ள பகுதியையும் விட்டு விட்டு அழுத்த வேண்டும்.

முதலில் அழுத்துதலை மணிக்கட்டுப் பகுதியிலிருந்து ஆரம்பிக்கவும். பின் மேல் நோக்கிச் சென்று, உள்ளங்கைப் பகுதியை அழுத்தவும். பின் கை விரல்களை விட்டு விட்டு அழுத்தவும். பின் நகக்கண் உள்ள இடங்களையும் விரல்களின் உச்சிமையத்தையும் அழுத்தவும். விரல்களில் உள்ள மூட்டுக்களையும் பின் விரல்களுக்கிடையில் உள்ள தசைப் பகுதியையும் அழுத்தவும். பின் புறங்கையையும் விட்டு விட்டு அழுத்தவும்.

சுமார் 5 செகண்டுகள் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தி சுமார் 5 செகண்டுகள் அழுத்தத்தைத் தளர்த்தவும்.

ஆண்கள் முதலில் வலதுகை பின் இடதுகையையும் பெண்கள் முதலில் இடதுகை பின் வலதுகையையும் விட்டு விட்டு அழுத்திக் கொள்வது முறையாகும்.

எவ்வளவு நேரம் சிகிச்சை?

1. முதலில் தொடங்கும் பொழுது இரு கைகளுக்கும் சேர்த்து 5 நிமிடங்கள் செய்யவும்.

2. 4/5 தினங்களுக்குள் அதனால் ஏற்படும் உடலில் குளிர்ச்சி, சூடு முதலியவற்றை அனுசரித்து, இந்த சிகிச்சையின் காலத்தைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கூட்டவும்.

3. 15 தினங்களுக்குள் தினசரி இருமுறை 15 நிமிடங்கள் அழுத்தமுறை மேற்கொள்ளவும்.

எவ்வளவு அழுத்தம்?

கைவிரல்களினால் சுமார் 2.5 Kg அழுத்தம் ஏற்படுத்தவும். ஏற்படுத்தும் இடத்தில் வலி எடுக்கும் அளவிற்கு இல்லாமலும் மிகவும் குறைவாக இல்லாமலும் இருக்க வேண்டும். கையில் சொடக்குப் போடும்பொழுது ஏற்படுத்தும் அழுத்தம் சரியான அழுத்தம் ஆகும். உள்ளங்கையில் புண், காயம் முதலியன இருந்தாலோ, எரிச்சல் அல்லது அரிப்பு இருந்தாலோ அப்போது உபயோகித்தல் கூடாது.

எப்போது செய்வது?

பொதுவான உடல் நலத்திற்காகச் செய்யும் போது காலையில் (வெறும் வயிற்றில்) உணவுக்கு முன்பு அல்லது இரவு உணவுக்கு முன்பு செய்யவும்.

குறிப்பிட்ட நோய்களுக்காகச் செய்யும் போது நோயின் அறிகுறிகள் உபாதைகள் அதிகமாக இருக்கும் போது செய்யவும். உதாரணமாக மலச்சிக்கலுக்குச் செய்யும் போது காலையில் எழுந்த உடன் செய்யவும் நரம்புத் தளர்ச்சி தூக்கமின்மை இவற்றிற்கு முக்கியமாக உறங்கு முன் செய்யவும்.

யார் செய்வது

நமக்கு நாமே செய்து கொள்ளலாம்.

இடது கையால் வலது கைக்கும் வலது கையால் இடது கைக்கும் செய்யலாம். நமது நண்பர்களுக்கும் வீட்டிலிலுள்ள உறவினர்களுக்கும் நாம் இம்முறையில் உதவலாம்.

நன்மைகள்

1. செலவில்லாதது
2. பக்க விளைவில்லாதது
3. எளிமையானது
4. நமக்கு நாமே செய்து கொள்ளலாம்
5. தனியாகப் பின்பற்றலாம். பிற சிகிச்சைகளோடு சேர்ந்தும் செய்யலாம்

6. நோய் வருமுன் காப்பதற்கு மிகவும் ஏற்றது
7. எந்த நிலையிலும் மேற்கொள்ளலாம்
8. வலி இல்லாதது
9. டாக்டரைக் காண்பதற்காக காத்திருக்கும் போதும் மேற்கொள்ளலாம்.

சிகிச்சை முறைகள் வேலை செய்வதற்குறிய அறிகுறிகள்

1. சிறு நீரின் அளவு ஓரளவு கூடுகின்றது.
2. தண்ணீர் தாகம் அதிகரிக்கிறது.
3. மலம் கழிப்பது ஒழுங்காகவும் சுலபமாகவும் அமைகின்றது.
4. சோர்வு நீங்குகின்றது.
5. சக்தி பிறக்கின்றது.
6. (பெண்கள்) மாதவிடாய் தோன்றுவதில் ஒழுங்கு ஏற்படுகின்றது.
7. தூக்கமின்மை குறைகின்றது.
8. ஆழ்ந்த தூக்கமும் கனவுகளுடன் கூடிய தூக்கமும் ஏற்படுகின்றது.
9. உடலின் வெவ்வேறு பாகங்களில் உள்ள காற்று பிரிக்கப்பட்டு அதிகமாக வெளியேறுகின்றது.
10. பசி அதிகமாகின்றது.
11. நோய் எதிர்ப்பு அதிகரித்து நோய்வாய்ப்படும் சாத்தியக் கூறு குறைகின்றது.

சமன் செய்யும் கை

இவ்வுடலியக்கத்தின் பின்னணியில் உள்ள பல சக்திகளின் கலப்பு சிறிது நேரம் சிறிய அளவு மாறுபட்டாலும் இவ்வுடலை தனது சீரான நிலையிலிருந்து மாற்றுகின்றது. மன இறுக்கம் (Stress) உணவு ஓய்வு வேலை ஆகியவற்றில் ஏற்படுத்தும் மாற்றங்கள், தாறுமாறான எண்ணங்கள் போன்றவை சிறிது இருந்தாலும் உடலின் 100 சதத் திறமையைக் குறைக்கின்றது. திறமையற்ற தாக்குகின்றது. கைகளில் இச்சிகிச்சை மேற்கொள்ளும் போது இது சமன் நிலைக்குக் கொணரப்படுகின்றது.

உடலுறுப்புக்களும் உள்ளங்கையும்

உடலுறுதியானால் உயிர் உறுதியாகும். இவ்வுடல் ஐம்பூதமாளிகை. நடமாடும் கோயில். உடல் செழிக்க உயிர் செழிக்கும். மரம் செழிக்க, கனி செழிக்கும். உடல் கெட உயிர் கெடும். மரம், செடி, பஞ்சு, பவளம், பூச்சி, மீன், புழு, தவளை, பாம்பு, பட்சிகள், விலங்குகள் ஆகியவை தங்கள் உடலை நன்கு காப்பாற்றுகின்றன.

பகுத்தறிவுள்ள மனிதன் அவற்றினும் நன்றாக உடலைக் கவனித்து உறுதி பெறவேண்டும். நோய்ப் படுக்கையை சுருட்டி எறியுங்கள். கவலைக்கூட்டை அறுத்தெறியுங்கள். நூறாண்டு மங்கலமாக இன்புறலாம். வழியுண்டு கேளுங்கள்.

எண் சாண் உடம்பிற்கு தலையே தலைமையாகும். மண்டை, முகம் என இருபிரிவு உள்ளன. தலையில் மூளை உள்ளது. அது மெல்லிய வஸ்து. அறிவு, உறுதி, நினைவு, பொறி, புலன் உணர்வு, இன்ப துன்பம், விருப்பு, வெறுப்பு எல்லாம் மூளையில் பிறக்கும். மூளையும் நடு நரம்பும் உடலை ஆட்சி செய்கின்றன.

தலை முழுவதிற்குமாக கட்டை விரலில் விசை (Switch) உள்ளது. வலது பாகத்திற்கு வலது கட்டை விரலிலும், இடது பாகத்திற்கு இடது கட்டை விரலிலும் உள்ளன. மூளை மிகவும் சிக்கலானதும் சிறந்ததுமான கம்ப்யூட்டர் போன்றது.

மூளையில் மூன்று வகை உண்டு. அவை 1) முன் மூளை Cerebrum 2) பின் மூளை Cerebellum 3) நடு முடிச்சு Medulla Oblongata மூளையின் முக்காலே அரைக்கால் முன் மூளை. இதுவே மனத்தின் மாளிகை. அறிவின் இருக்கை. முன் மூளையின் உதவியினால் மனிதனின் உணர்வு, ஞாபகசக்தி, மனத்திட்பம் (Will power) திறனாய்வு (Reasoning) ஆகியன நலன்களை அடைகின்றன.

தசைச் சுருக்கம், சுரப்பிகளின் சுரப்பு, இதயத்தின் பணி, வளர்சிதை மாற்றம் போன்றவை கட்டுப்படுத்தப் படுகின்றது. நரம்பு மண்டலத்தில் மூளை,

தண்டுவடம், நரம்புகள் போன்றவை அடங்கியதனால் மூளையின் பங்கு மிகவும் முக்கியமானதும் தலைமையானதும் ஆகும். எனவே எல்லா நோய்களின் சிகிச்சைக்கும் கட்டை விரலின் வேறு வேறு பகுதிகளை தேய்த்து விட்டுக் கொள்வது மிகவும் அவசியம் ஆகும்.

கரடு முரடான செயலானாலும், மிகமென்மையான செயலானாலும் கை தன் கைவண்ணத்தைக் காட்டுகின்றது. கற்கால வேடுவனிலும், கொல்லனின் சம்மட்டியிலும், விறகு வெட்டியின் மழுவிலும், வேளாளனின் ஏரிலும், வீர னின் வாளிலும், நவீன விமான ஓட்டியின் இயந்திரத்திலும், கலைஞனின் தூரிகையிலும், நெசவாளனின் நெசவிலும் கையின் பங்கு மிக முக்கியமா னது. அருளாசி கூறுவதற்கும், திருடுவதற்கும், கொடுப்பதற்கும், கெடுப்பதற் கும் ஏன் எல்லாத் தொழில்களிலும் கையின் பங்கு மிக முக்கியமானது, மூளையுடன் கைகளும் மிக நெருக்கமாகப் பிணைக்கப்பட்டிருப்பதால் கையில்லாத வாழ்க்கை பற்றி எண்ணும் போது மூச்சு இல்லாத உயிர்போல எனலாம். எல்லா உறுப்புக்களையும் விட கைகள் தான் மிகவும் சுறுசுறுப்பாய் இருக்கும்.

மூக்குச் சுரப்பி (பிட்யூடரி), மூளைச் சுரப்பி (பீனியல்) ஆகிய இரண்டும் தலையினுள் உள்ளன. பிட்யூடரி மூக்கெலும்பை ஒட்டியும் பீனியல் சுரப்பி மூளையின் பின்புறமும் உள்ளன. நாளமில்லாச் சுரப்பிகளை ஒரு சிறு அளவு அணுகுண்டு (Mini Atom Bomb) என்று கூறலாம். நம்ப முடியாத அளவுக்கு அது மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது. உடலின் மற்றெல்லா நாளமில்லாச் சுரப்பிக ளையும் கண்காணிக்கும் பண்பினையும் கொண்டது பிட்யூடரி என்னும் சுரப்பி, ஒரு பெரிய பட்டாணிக்கடலை அளவுள்ளது. இதனுடன் 50,000 நரம்பு நார்கள் தொடர்பு கொண்டிருக்கின்றன. இதில் சுரக்கும் ஹார்மோன் உடலின் ஏனைய பாகங்களுக்கும் செல்கின்றது. தைராய்டை இயக்கி விடு கின்றது. அட்ரினல், கணையம், பாலின சுரப்பிகள் ஆகியவற்றையும் இயக்கி விடுகின்றது. உடலில் உள்ள உப்புச்சத்தின் சாம்யத்தை ஆட்சி செய்கிறது. (Governs Salt balance) இன்னொரு இரசாயனம் சிறுநீரகத்தின் மீது ஆட்சி செய்து அதன் இயக்கத்தையும் அதில் பிரியும் சிறுநீரின் அளவையும் தரத்தை யும் வேகத்தையும் கட்டுப்படுத்துகின்றது. இந்தக் கட்டுப்பாடு இல்லையெ னின் சிறுநீரகம் தினந்தோறும் 3 கா'லன் சிறுநீரைப் பிரித்து விடும். மிகவும் பூதாகரமாக வளர்ச்சி அடைபவர்களுக்கும் மிகவும் குள்ளமாக இருப்பவர்க ளுக்கும் இந்த ஹார்மோனின் அதிக குறைந்த அளவே காரணம்.

தலையின் உள்ளே உள்ள பிட்யூடரி, பீனியல் ஆகிய நாளமில்லாச் சுரப் பிகளின் விசை கைகளின் கட்டை விரலில் உள்ளது. நாம் விஞ்ஞான பூர் வமாக எப்படி அழைத்தாலும் இந்த விசை உள்ள இட்த்தை விட்டுவிட்டு அழுத்துவதினால் நமக்குக் கிடைத்திருக்கும் சூழ்நிலையில் ஆனந்த வாழ்வு

வாழ அடிகோலும். இந்த விசை உள்ள இடத்தைச் சரியாகக் குறிப்பிட வேண்டும் என்றால் நமது யோக சாஸ்திர விளக்கங்களின்படி எந்த இடத்தில் ஜபம் தவம் முதலியவற்றின்போது துளசி, சந்தனம், ருத்ராக்ஷம் முதலிய மாலைகளினால் நாம் கையில் உருட்டுவோமோ அந்த இடம்தான். கட்டைவிரல் நகத்தில் நேர்ப்புறம் எதிரேயுள்ள சதைப்பகுதிகள் உள்ள இடம். நாளமில்லாச் சுரப்பிகளை விஞ்ஞானிகள் இப்போதுதான் கண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் மெய்ஞானிகளோ இந்தச் சிகிச்சை முறையை மருத்துவ முறையை விளக்காமல் சம்பிரதாயமாக சடங்காக அமைத்துவிட்டனர். சம்பிரதாயமாக அமைத்த காரணத்தினால்தானோ என்னவோ, இது தொடருகிறது. இதன் பின்னணியில் உள் மருத்துவ சிகிச்சை முறைதான் காரணம் என்று தெரிந்திருந்தால் மனித இனம் தனது மமதையில் இந்தப் பழக்கத்தையே நீக்கி விட்டிருக்கும்.

ஒரு கொள்கையின்படி (Theory) உடலில் ஏற்படும் எல்லா வியாதிகளுக்கும் உடம்பில் சுரக்கும் இரசாயனப் பொருட்களின் அளவில் உள்ள வேறுபாடே காரணமாகும். இந்த நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் எல்லாவற்றையும் கண்காணிக்கும் பிட்யூடரி சுரப்பியின் நல்லியக்கம் ஏற்பட இந்தப் பகுதியை அநேகமாக தலை சம்பந்தமான எல்லா நோய்களுக்கும், நாட்பட்ட நோய்களுக்கும், மன உடல் சம்பந்தமான நோய்களுக்கும், (Psychosomatic Disease) நோயின் காரணங்களை பரிசோதனை மூலம்கூட கண்டு கொள்ள முடியாத நிலையிலும் மேற்கொள்வது நல்ல பலன் தரும்.

தலையின் பக்கங்களுக்கு கட்டைவிரலின் பக்கங்களிலும் சதைப்பகுதியின் முதல் அங்குலாஸ்தி முன் முனையையும் கைவிரலின் உச்சிப்பகுதி பொதுவாக முகத்தையும் இரண்டாவது அங்குலாஸ்தி அனிச்சைச் செயல் தைராய்டு பேரா தைராய்டு சுரப்பிகளையும் கழுத்தையும் குறிக்கின்றன. கைவிரல்களின் நகங்கள் தலையில் உள்ள ரோமங்களைக் குறிக்கின்றன. கையின் உள்ளே உள்ள பல்வேறு புள்ளிகளையும் அதில் எந்த உறுப்பின் விசை உள்ளது என்பதனையும் காண்போம்

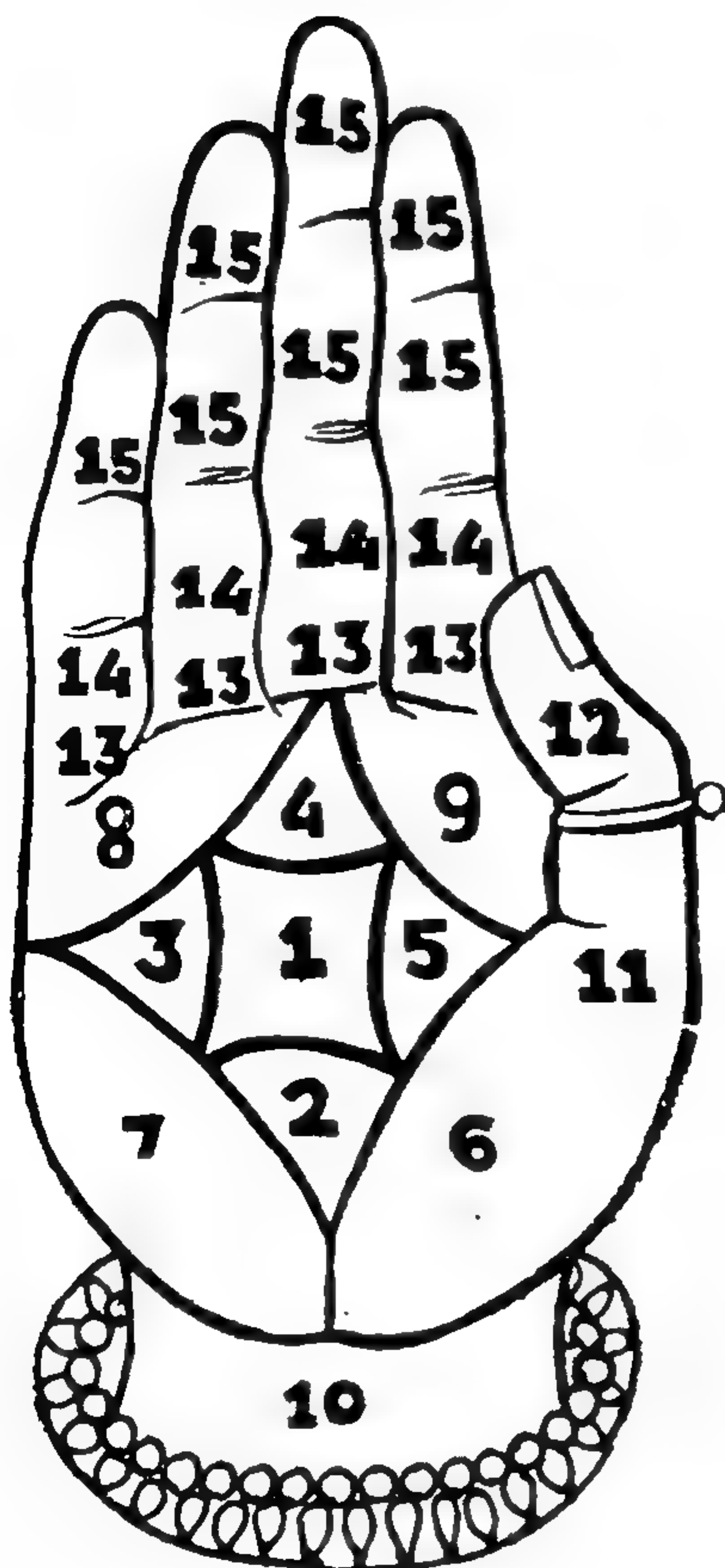
நோய் தீர்க்கும் முறைகள்

ஒரு குறிப்பிட்ட நோய்க்கு பல விசைகளையோ ஒரு விசையையோ விட்டுவிட்டு அழுத்துகிறோம். ஒரு குறிப்பிட்ட நோய் நீக்கும் முறையாக இதை உபயோகிக்கும் முன்பு இந்த மருத்துவ முன்றயை சில தினங்களாவது பயிற்சி செய்து (6- முதல் 15 தினங்கள்) வருவதால் உங்கள் கைகளுக்கும் மூளைக்கும் இடையே உள்ள மர்மமான தொடர்புகள் புதுப்பிக்கப் பட்டுவிடும்.

அழுத்தத்தைப் பயன்படுத்தும் பொழுது கையில் அழுத்தம் ஏற்படும் போது வலி ஏற்படும் அளவிற்கு மிக அதிக அழுத்தமோ அல்லது எந்த விதமாக மாற்றுதல்களையும் ஏற்படாதவாறு மிகவும் குறைந்த அழுத்தமும் உபயோகிக்காமல் சரியான அளவில் அழுத்தத்தை உபயோகிக்கவும். சொடக்குப் போடும் பொழுது விரல்களுக்கிடை ஏற்படுத்தும் அழுத்தம் சரியான அழுத்தம் ஆகும்.

நோய்க்கு சிகிச்சை அளிக்கும் முன்பு நோயின் நிதானம் (அல்லது அடையாளப் பகுதி கண்டு கொள்ளல்) அவசியம். விஞ்ஞான முறையில் உள்ள பரிசோதனைகளால் அறிந்த நோய்களுக்குத் தகுந்த சிகிச்சை இதில் குறிப்பிட்ட படி பலன்பெறலாம். சில புரியாத நோய்கள் ஏற்படும் பொழுதும் நோயினை அறிய இம்முறையை பயன்படுத்தலாம். சில தினங்கள் உபயோகித்த பின் இவ்வழுத்த முறையை ஏற்படுத்தும் பொழுது கையின் சில குறிப்பிட்ட பகுதிகளில் சிறிய வலி ஏற்படும். எந்த இடத்தில் வலி ஏற்படுகின்றதோ அந்தப்பகுதி உடலின் எந்த உறுப்பை அல்லது இயக்கத்தைக் குறிக்கின்றதோ அந்த உறுப்பில் சில குறைபாடுகள் ஏற்படுவதைக் குறிக்கும். எனவே வலி ஏற்படும் இடத்தில் அதிகமாக 1/2 நிமிடம் அழுத்தம் ஏற்படுத்தவும்.

சிகிச்சை முடிந்த பின்பு கைகளின் பத்து விரலின் நுனிகளையும் 15 செகண்டுகள் சற்று அதிக அழுத்தத்துடன் ஏற்படுத்தவும். ரேடியோ, டிவி போன்ற மின் சாதனங்களுக்கு Antena எனப்படும் கருவி உள்ளதோ அதே போல் இவ்வுடலுக்கு Cosmic Energy எனப்படும் பிரபஞ்ச சக்தி நமது கை விரல்கள் மூலமும் காதின் வழியாகவும் ஈர்க்கப்படுகின்றது. எனவே இந்த விரல்களின்



15
15
15
15
15
15
15
14
14
14
14
13
13
13
13
12
4
9
8
3
1
5
11
2
7
6
10

விசை எண் குறிக்கும் உடலுறுப்புகள்/இயக்கங்கள்

1. இரத்த சக்தி மையம்
2. ஜீரண மண்டலம் —1
3. ஜீரண மண்டலம் -2
4. இரத்த அழுத்தக் கட்டுப்பாடு
5 மூச்சு மண்டலம்
6. வளர்ச்சி
7. இடுப்பிற்கு கீழே
8. இடுப்பிற்கு மேலே இதயம், நுரையீரல்
9. இதயம் நுரையீரல்
10. பிறப்பு உறுப்புக்கள்
11. ஞாபகசக்தி கழுத்து முதுகெலும்பு
12. மூளை
13. கண்கள்
14. காது
15. மூக்கு, பீனிசப் பகுதிகள்

விரல்களும் விசைகளும்

1. கட்டை விரல் மூச்சு மண்டலம், அறிவு, மனம்.
2 ஆள்காட்டி விரல் இதயம், ஞாபக சக்தி, தும்மல், இருமல், நீட்டல், மடக்கல், ஜீரணம்.
3. நடுவிரல் (பாம்பு) ஜீரணம், பார்வை, சிரிப்பு, விக்கல், கொட்டாவி.
4. மோதிர விரல் உணவுப் பொருள் உபயோகம் செய்தல், கோபம், அழுகை, இருமல், தும்மல்.
5. சுண்டு விரல் சோர்வை நீக்கி, பசியைத் தூண்ட, ஓடுதல், உலாவுதல்.

நகப் பகுதிகளையும் நுனிகளையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொண்டால் நல்ல முறையில் அதிக சக்தியை கிரகிக்க முடியும். இதை மனதில் வைத்துத் தான் நமது முன்னோர்கள் கையின் உள்ளங்கையிலும் நகங்களிலும் மருதோன்றி என்ற இலையினால் அழகுபடுத்தும் ஒரு அழகுக் கலையுடன் இலகுவாக சக்தியை ஈர்க்கும் இரகசியத்தை விட்டுச் சென்றனரோ என்று எண்ணத் தோன்றுகிறது.

இந்தச் சிகிச்சை முறையினால் எந்த எந்த நோய்களுக்கு எந்த எந்த சூழ்நிலையில் பலன் கிடைக்கின்றது. பலன் கிடைப்பதற்கு ஆகின்ற காலம் எவ்வளவு போன்ற பல விஷயங்களையும் சீரான முறையில் யாரும் ஆராய்ச்சி செய்யவில்லை. எனவே மிக முற்றிய ஓர் நோய்க்கு திடீரென்று ஏற்படும் விபத்துகள், உடலின் உள்ளிருந்தில்லாமல் மற்ற காரணங்களால் வரும் தொற்று நோய் போன்றவற்றிற்கு மற்ற அவசிய சிகிச்சை முறைகளுடன் துணை சிகிச்சையாக மேற்கொள்ளலாம். ஆனால் சாதாரண நோய்களுக்கு மருத்துகளை நம்பியிருப்பதைவிட இதை பயன்படுத்தி பலன் பெறலாம்

மருந்துகளுக்கு அடிமையாயிருப்பவர்களை அவ்வடிமைத் தனத்திலிருந்து விடுவிப்பதற்கும் மருந்து வாங்குவதற்கு வசதி இல்லாதவர்களையும் முக்கியமாக மனதில் கொண்டு இந்தச் சிறிய மருத்துவ முறை பரப்பப்படுகிறது.

தலைவலி

அதிக காலமாக அனுபவத்தில் இருந்து வருகின்ற ஓர் உபாதை தலைவலி. தலைவலிக்காரர்களைப் பற்றி 5,000 ஆண்டு களுக்கு முன்பு உள்ள சரித்திரச் சான்றுகள் கூறுகின்றன. சிகவாங் (Chichwang 59/BC) என்னும் புத்தகத்தில் தலைவலியை அக்குபஞ்சர் என்ற முறையில் தீர்க்கலாம் என்கிறார்கள். சாக்ரடீஸும் அவர் மாணவன் பிளாட்டோவும் மன நெருக்கம், கிளர்ச்சி போன்ற

நிலைக்கும் தலைவலிக்கும் உள்ள தொடர்பினை (Tension or excitation and headache) விளக்கிச் சென்றிருக்கிறார்கள் கிரேக்க டாக்டரான (Soranos of Ephesus) சொரேனாஸ் முற்றிய தலைவலியைப் பற்றியும் ஒற்றைத் தலைவலியைப் பற்றியும் விவரித்துள்ளார். பண்டைய ரோமானிய டாக்டரும் இயற்கை வைத்தியருமான க்ளாடியஸ் கேலன் (129 - 199 ஏ.டி) ஒன்றைத் தலைவலிக்கு சரியான உணவு முறை, ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ், குளியல், உடம்பு பிடித்து விட்டுக் கொள்வது, இரத்தத்தை வெளியிடுதல் முதலியவைகளால் போக்கிக் கொள்ளலாம் என்கின்றார்.

தலைவலி அநேக காரணங்களால் வருகின்றது. கண்ணில் ஏற்படும் கோளாறுகள், மலச்சிக்கல், அஜீரணம், பசி, சோம்பல், தூக்கமின்மை, சுரப்பிகளின் சுரக்கும் அளவின் அதிகம்/குறைவு, அதிகமான பாலின உணர்வு, ஈடுபாடு, அளவுக்கு மீறின செயல், வேலை, படித்தல், கழுத்து, கண், முதுகு முதலிய உறுப்புகளை அதிகமாக உபயோகித்தல் (உதாரணம் வாகன ஓட்டி, கண்டக்டர், சுருக்கெழுத்தாளர்) (Steno) மன இறுக்கம், (Tension) தொற்று நோய்கள், குறைவானதும் காற்றோட்டம் சரியாக இல்லாத வீடுகள், அலுவலகங்கள், அதிகமாக வெயிலில் சுற்றுதல், வேலை, உணவு, சோர்வு பற்றிய விதிகளை மீறல், அதிகமாகக் காபி அருந்துதல், மதுபானம் அருந்துதல், அதிகமாக லாகிரிவஸ்துக்கள் உபயோகித்தல், போதைப் பொருள்கள் உபயோகித்தல், அதிக நேரம் டிவி பார்த்தல், போன்ற 50 விதமான காரணங்களினால் தலைவலி ஏற்படுகின்றது.

சிகிச்சையில் தலைக்கு என்று விசை உள்ள பகுதியான கட்டை விரலில் விட்டுவிட்டு அழுத்தத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும். தலைவலிக்கான காரணங்களை ஆராய்ந்து அதற்குத் தகுந்தாற்போல் மற்ற நான்கு விரல்களிலும் அவசியம் உள்ள விரல்களில் விட்டுவிட்டு அழுத்தம் ஏற்படுத்த வேண்டும். கண் வலி, கண் கோளாறினால் தலைவலி என்றால் நடுவிரலிலும், அஜீரணத்தினால் தலைவலி என்றால் கட்டைவிரலையும் ஆள்காட்டி விரலையும் விட்டுவிட்டு அழுத்தவும். இருமல், உடல் மூட்டுகளில் வலியுடன் தலைவலி என்றால் கட்டை விரலையும் மோதிர விரலையும் விட்டுவிட்டு அழுத்தவும். உடலில் சோர்வும் பசியின்மையும் இருந்து தலைவலியிருந்தால் கட்டை விரலையும் சுண்டு விரலையும் விட்டுவிட்டு அழுத்த வேண்டும்.

தலைவலி வந்தவுடன் சிகிச்சை மேற்கொண்டால் 2/3 நிமிடங்களுக்குள் நிவாரணம் கிடைக்கும். ஆனால் வலி அதிகமாக இருந்து முழுவலியும் போக வில்லையெனின் கைவிரல்களில் அழுத்தம் ஏற்படுத்துவதற்குப் பதில் ஒரு சிறிய நூல் கயிறாலோ, ஒரு ரிப்பனாலோ ரப்பர் பேண்டாலோ, மரக்கட்டை கிளிப், பிளாஸ்டிக் கிளிப்பாலோ அந்தந்தப் பகுதிகளை அழுத்தி வைத்துக் கொள்ளவும்.

தலைவலி இடது புறத்திலிருந்தால் இடது கையிலும் வலது புறத்தில் இருந்தால் வலது கையிலும் சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும். நடுத்தலையில் வலி இருந்தால் கண்ணை 1 நிமிடம் மூடி தலைவலியின் அதிக ஆதிக்கம் தலையின் எந்தப் பகுதியில் அதிகம் ஆக உள்ளதோ அந்தக் கையில் முதலில் சிகிச்சையை உபயோகிக்க வேண்டும். பின்பு 5-6 நிமிடம் கழித்து அடுத்த கையிலும் சிகிச்சை மேற்கொள்ளவும். தலைவலிக்கான காரணங்களை சரியாக கணிப்பது மிகவும் அவசியம். அது முடியாத பொழுது கட்டை விரலில் அழுத்தத்தைக் கொடுப்பதோடல்லாமல் மற்றைய 4 விரல்களிலும் ஒன்றையோ அல்லது இரண்டையோ சேர்த்தோ தனித் தனியாகவே ஓரளவு கணமுள்ள நூல் கயிறாலோ துணிரிப்பனாலோ 21/2 நிமிடங்களுக்கு அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும்படி கட்டலாம். Trial and error முறையில் எந்தெந்த விரல்களை சேர்த்துக் கட்டும் போது தலைவலி போகின்றதோ அதிலே சிகிச்சை பெறலாம். சிலருக்கு நெற்றியிலும் தலையில் நெற்றியின் பக்கங்களிலும் நாடித் துடிப்பு போன்ற துடிப்பு உண்டாவதை உணரலாம். இவ்வாறு நூல், கயிறு, ரப்பர் பேண்ட் முதலியவை உபயோகிக்கும் பொழுது 1/2 நிமிடங்களுக்குள் துடிப்பு நெற்றியிலிருந்து கை விரல்களுக்கு வந்து விடும். இது தலைவலி குணமடைவதின் முக்கிய அறிகுறி. தலைவலியில் அடிக்கடி துன்புறுபவர், தினசரி காலை மாலை ரப்பர் பேண்ட், நூல் கயிற்றில் 1/2 நிமிடங்கள் கட்டை விரலையும் மற்றைய விரல்களையும் விட்டு விட்டுக் கட்டி வந்தால் நாளடைவில் தலைவலி வருவது நின்றுவிடும்.

மனிதனின் மூளையைப் போல் அமைக்கப்பட்ட கம்ப்யூட்டர் என்னும் கருவி, குளிர்ந்த சூழ்நிலையில் தான் நன்றாக வேலை செய்கின்றது. அதே போல் நமது மூதாதையர்கள் நமது மூளையைக் குளிர்ந்த சூழ்நிலையில் வைக்க வேண்டும் என்று எண்ணி, எண்ணை தேய்த்துக் குளிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தி உடல் நலத்தின் இரகசியத்தைக் கற்றுத் தந்தனர். ஆனால் நாம் அதை விட்டு விட்டோம். எனவே இப்பழக்கத்தை விட்டு விட்டவர் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மேற்கொள்வது மிக அவசியம் ஆகும்.

ஹார்மோன்களின் சுரப்பில் ஏற்படும் வேறுபாட்டினால் ஏற்படும் Tension head ache முதலியவைகளுக்கு கைவிரலின் (கட்டைவிரல்) நாளமில்லாச் சுரப்பிகளுக்கு உள்ள விசையான கட்டைவிரல் மேற்பகுதியிலும் மணிக்கட்டுப் பகுதிகளிலும் விட்டுவிட்டு அழுத்துதல், தாமரை, துளசி, ருத்ராக்ஷம், ஸ்படிகம் அல்லது சில முத்துக்கள் கோர்த்த ஜபமாலை ஒன்றின் உதவியோடு ஒவ்வொரு மணியினையும் கட்டை விரலால் உருட்டிக் கொண்டிருந்தால் பிட்யூடரி என்னும் சுரப்பி தனது இரசாயனத்தைச் சுரந்து மற்றைய சுரப்பிகளை ஊக்குவிக்கின்றது.

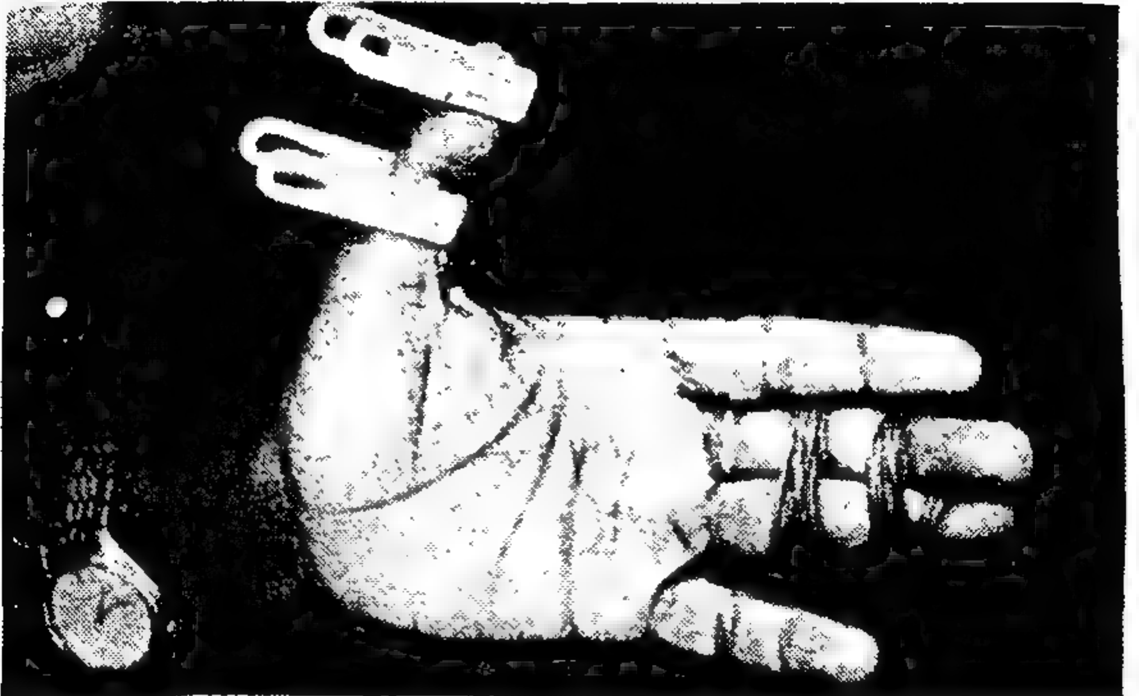


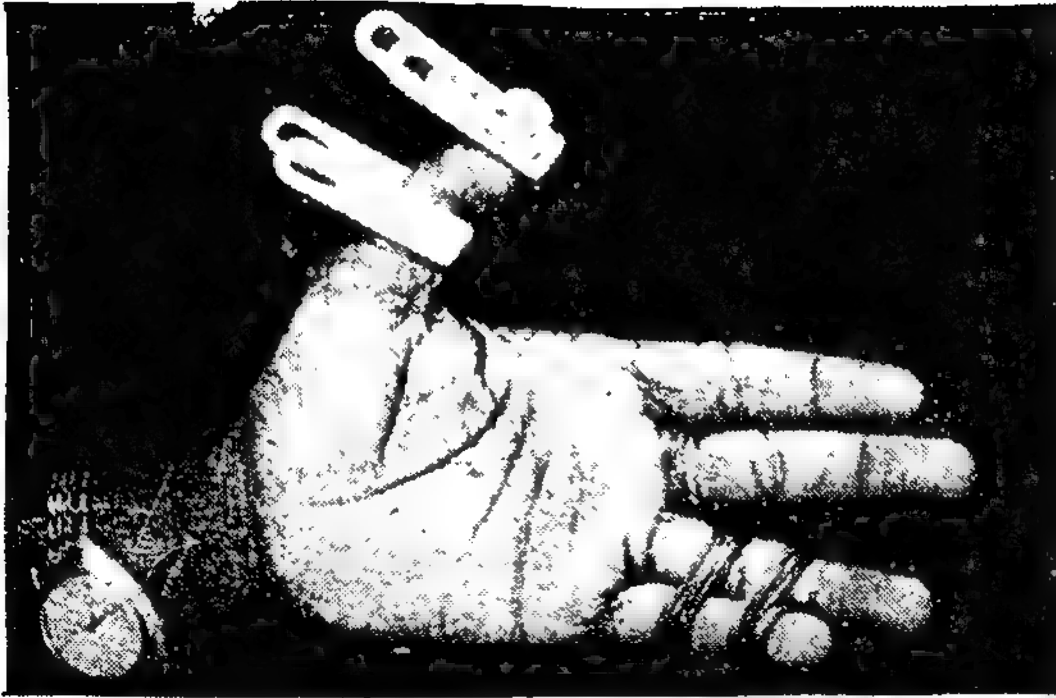
9. கட்டைவிரல், ஆள்காட்டிவிரல், நடுவிரல்களில் அழுத்தம் தலைவலிக்கு (கண்கோளாறு)

Thumb Fore Finger & middle finger pressed for headache due to eye trouble

10. கட்டைவிரல் நடுவிரல், மோதிரவிரல்களில் அழுத்தம் தலைவலிக்கு (அஜீரணத்தினால்)

Thumb middle finger & Ring fingers pressed for headache due to undigestion



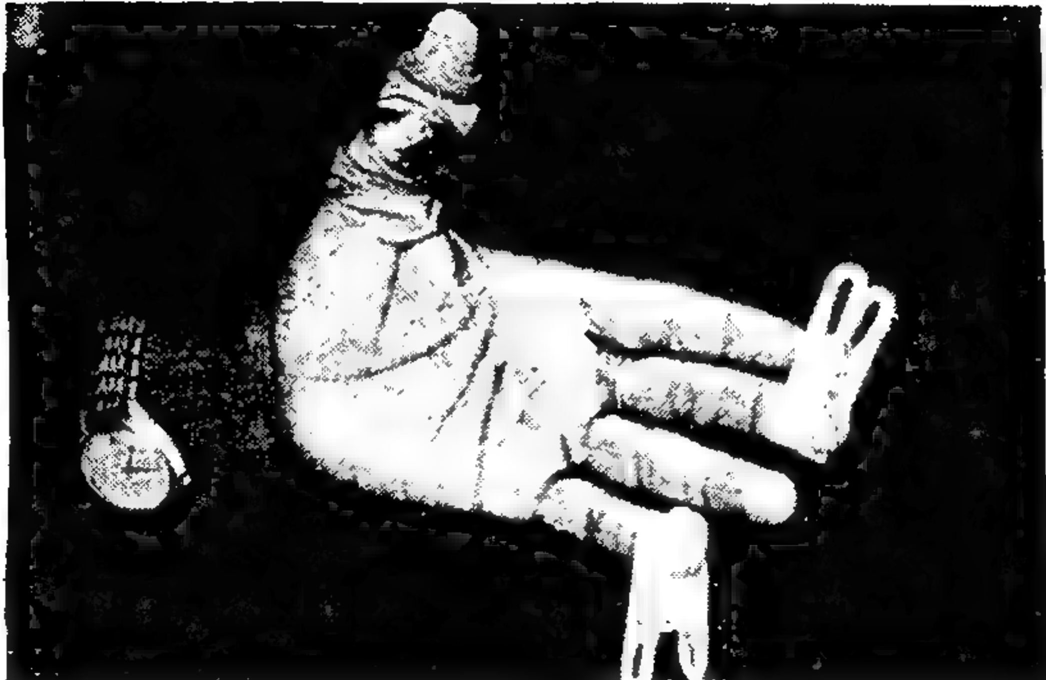


11. கட்டைவிரல் மோதிரவிரல் சுண்டுவிரல்களில் அழுத்தம் தலைவலிக்கு (சோர்வினால்)

Thumb Ring finger & Little fingers pressed for head Ache due to tiredness

12. தலைவலிக்கு விரல்களில் ரிப்பன் கிளிப்பி[illegible]ல் அழுத்தம்

Fingers pressed with riblons & clips for head ache & wrist





13. விரல்களிலும் மணிக்கட்டிலும் அழுத்தம் தலைவலிக்கு (ஹார்மோன் குறைபாடுகளால்)
Fingers & wrist pressed for head ache due hormonal imbalance

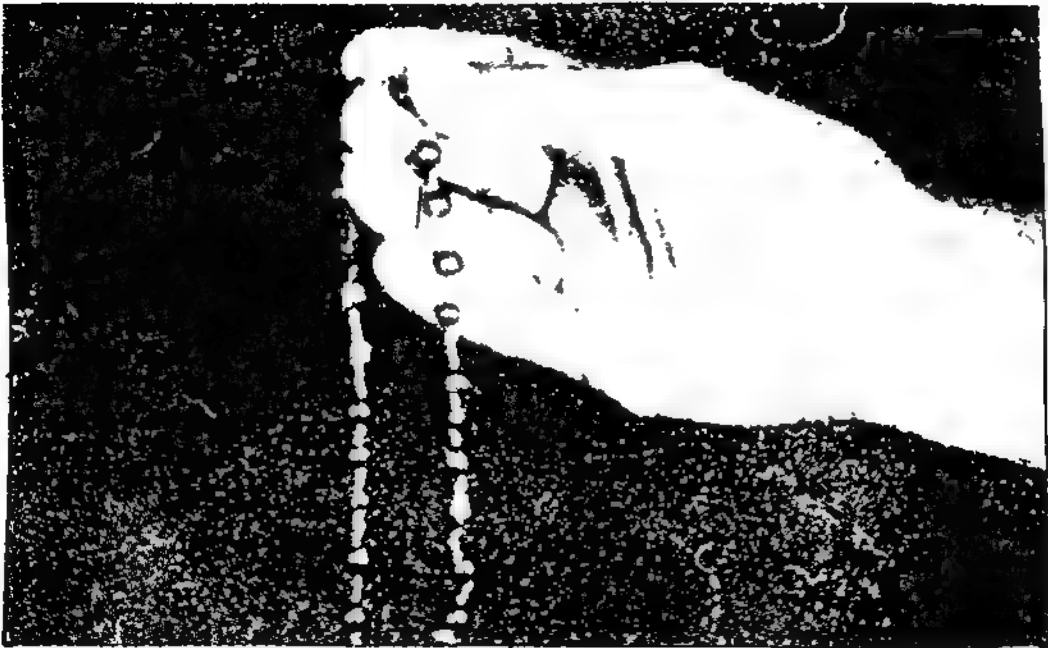
14. விரல்நுனிகளில் அழுத்தம் தலைவலிக்கு (மன இறுக்கத்தினால்)
Finger tips pressed for tension head ache





15. கட்டைவிரலின் உச்சிப்பகுதியில் அழுத்தம் தலை (உச்சியில்) வலிக்கு
Top of Thumb pressed for head ache in the top of head

16. ஜபமாலை உருட்டுதல் ஹார் மோன்கள் இயக்கத்திற்
Rotate Japamala for activating balanced hormonal secretion



இருமல், தும்மல், ஜலதோஷம் இவற்றுடன் கூட தலைவலியாயிருந்தால் கட்டை விரலையும் நான்கு விரல்களில் உள்ள அங்குலாஸ்தியையும் விரல் நுனியின் கடைசி கணுவையும் விட்டுவிட்டு அழுத்தவும். 15 முறை அழுத்தவும்.

மலச்சிக்கலினால் தலைவலி ஏற்பட்டால் உணவு முறையை மாற்றி அமைக்கவும். மலச்சிக்கல் என்ற தலைப்பில் உள்ளதைக் கவனிக்கவும். தூக்கமின்மையால் தலைவலி ஏற்பட்டால் தூக்கத்திற்கு உள்ள சிகிச்சையை மேற்கொள்வதோடு தூக்கத்தைக் கெடுக்கின்ற அதிகமான காபி, டீ, சிகரெட், மதுபானங்கள் நிறுத்த அல்லது குறைக்கப்பட வேண்டும்.

முக்கியக் குறிப்பு: ரப்பர் பேண்ட், ரிப்பன், கிளிப் ஆகியவற்றால் விரல்களில் அழுத்தம் ஏற்படுத்தும்போது அவைகளை அகற்றாமல் தூங்கச் செல்லக் கூடாது. விரல் நுனி நீலநிறமாக மாறினால் உடன் அழுத்தத்தை எடுத்துவிடவும். இருகைகளிலும் ஒரே நேரத்தில் உபயோகிக்கக் கூடாது.

கண்கள் சம்பந்தமான குறைபாடுகள்

இதயத்தின் வாசல் கண்கள், ஒளி கொடுப்பவை கண்கள். உயிரினும் மேலானவை கண்கள். அறிவுக்குப் பேருதவி கண்கள், ஆத்ம ஜோதியைக் காண்பது கண்கள், நம்மைச் சுற்றியும் நடப்பதை அறிவிக்கும் இரகசிய ஏஜெண்டுகள் கண்கள்தான்.

கட்டை விரல் நீங்கலாக உள்ள 4 விரல்களிலும் உள்ள அடி அங்குலாஸ்தியின் அடிப்பாகம் கண்ணைக் குறிக்கும். இடது கண்ணிற்கு இடது கையிலும் வலது கண்ணிற்கு வலது கையிலும், விசைகள் உள்ளன.

நாம் அன்றாட வாழ்வில் கண் நோய்களான கண் சிவத்தல், கண் எரிச்சல், கட்டிபுறப்படுதல், கண் வீங்குதல், கண் வலிகள், இமை வீக்கம், கண் கலக்கம், பீளைசாறல், இரப்பையில் குத்துவலி, கண் கூச்சம், பார்வைக் குறைவு ஆகியவற்றிற்கு கையின் 4 விரல்களின் அடிப்பகுதியில் 5 நிமிடம் விட்டு விட்டு அழுத்தவும். விபத்தைத் தவிர மற்றெல்லாக் கண் நோய்களுக்கும் நமது உடலில் உள்ள வேறுபல ஆரோக்கியக் குறைவே காரணமாக உள்ளது

பயம், ஆவல், கோபம் மற்றும் சரீர உபாதைகளுக்குள்ளாவது, வேண்டு மென்றே அவசியமில்லாமல் கண் சிமிட்டிக் கொண்டிருப்பது, மிகவும அதிக மாகச் சிற்றின்பத்தில் ஈடுபடுவது, அதிகப் பிரயாணங்களை ஒய்வு ஒழிவின் றிச் செய்வது, அழகுக்காக கண்ணாடி அணிதல், தேவையற்ற கற்பனைகள், சிதைந்த எண்ணங்கள் கொள்வது போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். உள்ளமும் கண்களும் ஓய்வெடுக்க வேண்டிய வேளையில் அவற்றை வேலையில் ஈடுபடுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.

கண்கள் நலமாக உடல் நலத்துடன் வாழ போதுமான சத்துள்ள உணவும் எட்டுமணி நேரத் தூக்கமும் உடற்பயிற்சியும் தேவை. திறந்த கண்களில் 3, 4 தடவை குளிர்ந்த நீரை வாரி வாரி இறைத்துக் கொள்ளவும். Eyecup என் னும் பிளாஸ்டிக் கப்பில் குளிர்ந்த நீரை நிரப்பி கண்களை அதில் அமிழ்த்தி நன்கு கழுவவும். பின் அந்நீரை கண்களில் விடவும்.

ஒரு ருசிகரமான சம்பவம். 81 வயதுள்ள திரு கிருஷ்ண ஐயங்'' ''ர் என்ப வர் 3 வருடங்களுக்கு முன்பு கண்காடராக்ட்டிற்காக டாக்டரிடம் காண்பித் தார். சதை முழுவதும் வளர 3 மாதகாலம் ஆகும் என்று அறுவை சிகிச்சை யைத் தள்ளிப் போட்டார் டாக்டர். இதற்கிடையில் தவறாது இச்சிகிச்சையை உபயோகித்தார். பின் பரிசோதித்த டாக்டர் முன்னேற்றம் காண்பதால் சிகிச் சையை 6 மாதகாலம் தள்ளிப்போட்டார். கை சிகிச்சையும் தொடர்ந்தது. பின் சோதித்த டாக்டர் அறுவை சிகிச்சைக்கு அவசியம் இல்லை என்று கூறி விட் டார். கை சிகிச்சையும் தொடருகின்றது. அவுருக்கு 80 வயது சதாபிஷேகம் கூட சிறப்பாக நடந்தேறியது. எனவே கண் ஆபரேஷன் செய்வதற்கு முன்பு இதைச் செய்வது மிக்க நலம் பயக்கும்.

மலச்சிக்கல்

''ரோகா அத்வைதா சிகித்ஸா அத்வைநா'' என்பது ஸ்லோகம். நோய்கள் பல அல்ல; ஒன்றுதான்! உடலில் தேங்கும் கழிவாகிய அந்நியப் பொருளே பெரும்பாலும் அனைத்து நோய்களின் காரணமாக அமைகின்றது.

''சர்வரோகா மலாவசாகா.'' சரீரத்தைப் பீடிக்கும் எல்லா நோய்களுக்கும் மூல காரணம் மலச்சிக்கல். மலச்சிக்கல் மனித வர்க்கத்தின் பகை. மனத்தைக் கெடுக்கும். பாவத்தைத் தரும். வயிற்றில் மலம், மனத்தில் மலம்.

மலச்சிக்கல் இல்லை என்று அறிவது எவ்வாறு? உறங்கி எழுந்து கால் மணி நேரத்தில் மலம் போய்விட வேண்டும். மலம் கழிப்பது 1 நிமிட வேலையாக முடிந்து விடவேண்டும். விழித்தெழுந்து 1 மணி நேரம் சென்ற பிறகு மலம் கழிப்பவர் மலச்சிக்கல் உடையவரே. மலம் கழிக்க 10 நிமிடம் உட்கார்ந்திருப்பவரும் மலச்சிக்கல் உடையவரே. காலையில் ஒருமுறை மலம் கழித்து காபி முதலியன உண்ட பிறகு 8, 9 மணிக்கும் இரண்டாம் முறை மலம் கழிப்பவரும் மிகுதியான மலச்சிக்கல் உடையவரே காலையில் போய்விட வேண்டும். சிறிது நேரத்தில் அவ்வேலை முடிய வேண்டும்.

இன்று பலருக்கும் மலச்சிக்கல் இருக்கிறது. காரணம் நாம் இயற்கை வாழ்வு வாழ்வது இல்லை. மலச்சிக்கலினால் உடலில் தேக்கமும் புளிப்பும், அழுகலும் உள அழுத்தமும் ஏற்படுகின்றன. கனத்த மலமே நோயை உண்டு பண்ணும். மலம் வராமல் தாறுமாறாகப் போனாலோ வராமல் போனாலோ அது மலச்சிக்கலாகும். எத்தனை முறை உணவு உட்கொள்கிறோமோ அத் தனை முறை மலம் கழிய வேண்டும். பெரு முயற்சியோ தாமதமோ கூடாது ஒரே தடவையில் முழுதும் வந்து விடவேண்டும். உடம்பில் ஒட்டக் கூடாது. சுருக்கமாச் சொன்னால் நல்ல ஆடுமாடுகள் கழிகின்றனவே அது போல் இயற்கை நிகழ்ச்சியாக சுலபமாக சுத்தமாக அமைய வேண்டும். இதற்கு உணவில் நார்ப்பொருள்கள் அதிகம் கொள்ள வேண்டும். பச்சைக் காய்க றிகள், பழங்கள் ஆகியவை உட்கொள்ள வேண்டும்.

உணவை உண்ண உள்ளே அனுப்பும் வாயின் கீழே உணவு உண்டபின் ஏற்படும் சக்கைப் பொருளை அல்லது மலத்தை வெளியேற்றும் விசையை இறைவன் ஏற்படுத்தி இருக்கின்றார். முகவாய்க் கட்டையின் நாடிப்பகுதி யில் இதன் விசை உள்ளது. இதேபோல் இரு கைகளிலும் மணிக்கட்டில் சுண்டுவிரல் பக்கத்திலும் விசைகள் உள்ளன.

நமது முன்னோர்கள் அக்குபஞ்சர் என்னும் முறையை விட சிறந்த சுலப மான முறையை யோக ஆசனமுறைகளில் மறைத்து வைத்து நமது உடல் நலத்தினைப் பேண ஓர் சூத்திரத்தை ஏற்படுத்திய விஷயத்தைத் தெரிவிப்ப தற்காக கீழ்க்கண்டவற்றை எழுதுகின்றேன்.

மலச்சிக்கலுக்குச் சிறந்த யோக சிகிச்சை சலபாசனத்திலிருப்பது 1/2 நிமி டம் (Locust posture) வயிறு பூமியில் படும்படி படுத்துக் கொண்டு நாடியை பூமியில் வைத்து இருகைகளையும் வயிற்றுக்குக் கீழ் வைத்து கால்களிரண் டையும் மேலே தூக்குவது. இதனால் நாடியில் சிறிது நேரத்திற்கு அழுத்தம் ஏற்படுகின்றது.

தினமும் காலையில் முகவாய்க் கட்டையின் நடுப்பகுதியை நாடியின் இடது வலது பாகங்களை நமது கையின் மத்திய பகுதியால் மேல்நோக்கி

விட்டுவிட்டு 6 நிமிடங்கள் அழுத்தவும். சுமார் 15 நிமிடங்களுக்குள் மலம் கழிக்கும் உணர்வு ஏற்படும். சிலர் முதல் நாளிலேயே பலன் இல்லை என்று விட்டுவிட வேண்டாம். ஏனென்றால் உபயோகப்படாமல் இருந்த தொடர்புகள் சீராக்கப்பட்டவுடன் நல்ல பலன் கிடைக்கும். 15 தினங்களாவது விடாது உபயோகிக்கவும். மேலும் மலம் கழிக்கும் போது கூட இச்சிகிச்சையை உபயோகிக்கலாம். கழிவுப் பொருள்கள் பாக்கி இல்லாமல் ஒரே சீராக மலக்குடல் சுத்தம் செய்யப்படும். மூல நோய் உள்ளவர்கள் இதனை அனுதினம் உபயோகிப்பது மிக்க நலன் பயக்கும். மூல நோயுள்ளவர்கள் இத்துடன் 2, 3, 6 எண் உள்ள வகைகளையும் தேய்த்து விடவும்.

காது நோய்கள்

கட்டைவிரல் நீங்கலாக உள்ள 4 விரல்களின் கீழ் அங்குலாஸ்தியின் மேல் பகுதியில் உள்ளது. இப்பகுதியில் விட்டு விட்டு அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தினால் காது வலி, காது இரைச்சல் போன்ற உபாதைகளுக்கு நல்ல குணம் கிடைக்கும். காலை மாலை செய்யவும். ஆரம்ப நிலையிலேயே செய்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். Dr. பிட்ஜெரால்டு என்னும் மருத்துவர் ஆரம்ப காலத்தில் இந்த மாதிரியான சிகிச்சையை புகுத்தும் போது அதன் காரணங்களை விளக்க முடியாத நிலையில் தத்ரூபமாக செயல் விளக்கம் செய்தார். அதவாது சுண்டு விரலின் ஒரு பகுதியில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தி காதுகளை உணர்விழக்கச் செய்தார் என்று நோக்கும் போது இம்முறையின் பின்னணியில் உள்ள ரகசியங்களை நினைக்க நினைக்க வியப்பாக இருக்கிறது.

காது கேளாதவர்கள் கூட ஒருங்கிணைந்த முறையில் இம்முறையிலிருந்து பலன் பெறலாம். 4 விரல்களிலும், கட்டை விரலிலும் சிகிச்சை மேற்கொள்ளுவதோடு சுண்டு விரலிலும் மேற்கொள்ள வேண்டும். உணவு, உறக்கம், வேலை இவற்றில் ஒரு நியதியைப் பின்பற்றலாம். காது கேளாதவர், கேட்கும் திறனில் குறைவுடையவர்கள், தெற்றுவாயர்கள், பேசும் ஆற்றல் முழுவதும் இல்லாதவர்கள் இம்முறையைப் பயன்படுத்தி நலன் பெறலாம்.

14 என்ற எண் உள்ள இடத்தில் உள்ளது இதன் விசை.

மூக்கு சம்பந்தமான நோய்கள்

கட்டைவிரல் நீங்கலாக உள்ள 4 விரல்களின் மேல் இரண்டு அங்குலாஸ்திகள் மூக்கு, வாய் இவற்றினைக் குறிக்கும். படத்தில் 15 என்ற எண் உள்ள இடம் இதைக் குறிக்கும். சைனஸ் தொல்லை, ஈஸ்னோபிலியா, நெற்றியில் தலைவலி, அடிக்கடி தும்மல், அடிக்கடி சளி போன்ற தொல்லை இருப்பவர்கள் கைவிரல்களின் மேல் அங்குலாஸ்தியையும் மேல் கணுவை யும் விட்டுவிட்டு அழுத்தவும்.

4 விரல்களின் நுனிகளையும் மூட்டுக்களையும் விட்டு விட்டு அழுத்துவ தின் மூலம் உடலில் உள்ள மூட்டு வலிகள் முதலியன உடன் குணம் அடை கின்றன. சைனஸ் சம்பந்தமான வலி ஏற்பட்டால் பெண்கள் குங்குமம் இட் டுக் கொள்ளும் இடமான இருபுருவங்களுக்கும் மத்தியில் விட்டுவிட்டு அழுத்தவும்.

தூக்கமின்மை

உடல் நலத்திற்கும் நமக்கு ஏற்படும் இன்ப துன்பங்களுக்கும் சீராக இயங்கும் நரம்பு மண்டலம் மிக அவசியம் ஆகும். உறக்கம் இல்லாத கார ணத்தினால் ஏற்படும் உடல், மனமாற்றம் மிகவும் மோசமான விளைவை உடனே கொடுக்கும். தூக்கத்தின் அளவோ, தரமோ குறைந்து வந்தால் உடன் அதன் காரணங்களை உடன் கண்டறிந்து உடல் நிலையை அதன் சுயநி லைக்கு எவ்வித தாமதமும் இல்லாமல் கொண்டு வருவது அவசியம் ஆகும்.

அதிகமான புகையிலை, சிகரெட் உபயோகிப்பது அதிகமாக காபி, டீ முதலியவற்றின் உபயோகம் நமது தூக்கத்தினைக் குறைத்து நரம்புகளின் சுயமான தன்மையை வெகு சீக்கிரமாகக் குலைத்து விடுகின்றன. காப்பி, டீ முதலியவற்றை முழுவதும் குறைக்க முடியாவிட்டாலும் பகலுணவுக்கு பிறகு குறைக்க வேண்டும். மாலை 5 மணிக்கு மேல் கட்டாயம் டீ குடிக்கக் கூடாது.

உடலில் உள்ள நாடிகளில் முக்கியமான 14 நாடிகளின் தொடர்பு நமது கை விரல்களில் உள்ள 14 கணுக்களில் உள்ளது. எனவே இவற்றில் விட்டுவிட்டு ஏற்படுத்தும் அழுத்தம் நல்ல தூக்கத்தினைக் கொடுக்கின்றது. இரண்டு கைகளையும் ஒன்றோடொன்று கோர்த்து வலது கைவிரல்கள் இடது கைவிரல்களின் இடையில் வைத்த நிலையில் இடது புறங்கையை வலது கைவிரல்களினால் அழுத்தவும். பின் இதன் நிலையை மாற்றி வலது புறங்கையை இடதுகைவிரல்களினால் லேசாக அழுத்தவும். இவ்வாறு செய்வதினால் விரல்களுக்கிடையில் உள்ள சதைப் பகுதியில் ஏற்படுத்தும் அழுத்தம் நரம்பு மண்டலத்தை சீர் செய்கின்றது. இவ்வாறு மாறிமாறி செய்யவும். சுமார் 8 நிமிடங்கள் செய்யவும். ஆனால் படுக்கையில் தூங்குவதற்கு முன்பு சுமார் 10 நிமிடங்கள் செய்யலாம். தூக்கமின்மை அறவே நீங்கும். மேலும் நரம்பு மண்டலம் நன்கு இயங்க ஆரம்பிக்கும். இச்சிகிச்சையைத் தொடர்ந்து 15 தினங்கள் செய்யும் போது இதனை உணரலாம். 10 நாட்களில் பயிற்சி செய்யும் போதே கொட்டாவி வருவதைக் கவனிக்கலாம்.

ஒரு குறிப்பிட்ட முத்திரையினால் சூரிய நமஸ்காரம் செய்யும்போது காண்பது கூட இப்பலனை அளிக்கும். மேலும் நவாவரண பூஜையில் காமராஜ கூடம் ஆவரணம் என்னும் பகுதியில் மேலே குறிப்பிட்ட முத்திரை உபயோகிக்கப் படுகிறது. இப்பழக்க வழக்கங்களின் பின்னணியில் புதைந்து கிடக்கும் மருத்துவம் இப்போது புரிந்திருக்கும் என்றெண்ணுகின்றேன்.

நரம்புத் தளர்ச்சி, விரல்களின் நடுக்கம், காக்கை வலிப்பு உள்ளவர்களும் இதைப் பயன்படுத்தலாம். நரம்புத் தளர்ச்சிக்குக் காரணம் உடலில் கசப்புச் சுவை குறைவே. இதற்காக கசப்புச் சுவையுள்ள தேன், கத்தரிக்காய், சுண்டைக்காய், பாகற்காய், அகத்திக் கீரை, வல்லாரை, தூதுவளை, குப்பைமேனி, வெந்தயம், கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை முதலிய கீரைகள் பூண்டு, சீரகம், கடுகு, துளசி, வேப்பம்பூ, எள் எண்ணை, கசகசா, வெந்நீர் முதலியன உபயோகிக்க நலம் பயக்கும்.

வயிற்றுவலி

உடலில் செரிமான மண்டலம் என்பதில் செரிமான பகுதியும், செரிமான சுரப்பிகளும் உள்ளன. வாய்க்குழி, முன்தொண்டை, உணவுக்குழல், இரப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல் ஆகியவை செரிமானப் பகுதியின் பகுதிகளாகும். செரிமானப் பகுதியில் பொதிந்துள்ள சிறு சுரப்பிகள் தவிர உமிழ்நீர் சுரப்பிகள், கல்லீரல், கணையம், பித்தப்பை போன்றவையும் செரிமான சுரப்பிகளாகும்

''பாதி ஜீரணம் பல்லாலே ஆகும்'' ''மெல்லா உணவு செல்லாது''

''உழைக்கப் பசி, பசிக்கப் புசி'', ''நிறையுடன் உண்டால் நீடூழி வாழலாம்'', ''நெறி பிசகினால் பொறிபிசகும்'' இவை பயனுள்ள மேற்கொள்ளத்தக்க பழமொழிகள். நிறைய உணவு உண்பது, ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தில் உண்ணாது கண்ட நேரத்திலும் கிடைத்த உணவை உட்கொள்வது, நிதானமில்லாமலும், கவலையுடனும் உண்பது, அவசரம் அவசரமாக முழுங்குவது போன்ற பல வழக்கங்கள் இருந்து வருகின்றன. உண்ணும் உணவின் அளவை விட அதில் எத்துணை அளவு உடலில் கிரகிக்கப் படுகிறது என்றும் அதன் தரம் என்ன என்றும், நமது உடற்பாங்கிற்குத் தகுந்ததா என்றும், தகுந்த காலத்தில், தகுந்த அளவில், தகுந்த மன நிலையில் உள்ளதா என்றும் முக்கியமாக கவனிக்கவும். உடலை வளர்க்கக் குடலைக் கழுவவேண்டும்.

வயிற்றுவலி, வயிற்றுப் பொருமல் மற்றும் இந்த விதமான சாதாரண வயிற்று உபாதைகளுக்கு படத்தில் உள்ளபடி 2, 3, 4, 5 என்ற எண்ணிட்ட பகுதிகளிலும் விட்டுவிட்டு அழுத்தம் ஏற்படுத்தி சிகிச்சை மேற்கொள்ளவும். இதைத் தவிர மலச்சிக்கல் என்ற பகுதியில் உள்ள சிகிச்சையையும் மேற்கொள்ள வேண்டும். வயிற்றில் உணவுப் பாதைகளில் சுரக்கும் இரசாயனங்களின் தன்மையிலும், அளவிலும் உள்ள வேறுபாடுகளைக் கட்டுப்படுத்தும் பிட்யூடரி என்ற சுரப்பியைக் குறிக்கும், கட்டை விரலின் மேல் அங்குலாஸ்தியில் விட்டுவிட்டு அழுத்தம் ஏற்படுத்தவும். அதாவது ஜபமாலை வைத்து 108 முறை ஏதேனும் ஒரு இஷ்ட தெய்வத்தின் திருநாமம் ஜபிக்கவும். இதைத் தவிர மணிக்கட்டுப் பகுதியில் 2 நிமிடம் விட்டுவிட்டு அழுத்தம் ஏற்படுத்தவும்.

இதைத் தவிர காலையில் வெறும் வயிற்றில் சிறிதளவு (1 or 2 Table spoon) சுத்தமான தேனும் நீரும் சேர்த்தோ சேர்க்காமலோ அருந்தலாம். உணவில் அறுசுவையும் அதனதன் அளவில் இருக்குமாறு கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். உடலில், கசப்பு சுவை குறைந்தால் அஜீரணம் அபானன் மிகல், சுரம் முதலியன உண்டாகும். எனவே தேன், கத்தரிக்காய், சுண்டைக்காய், மிதிபாகற்காய், அகத்திக் கீரை வல்லாரைக் கீரை, வெந்தயக் கீரை, கொத்துமல்லிக் கீரை, ஆவாரம் பூ, கறிவேப்பிலை, சீரகம், வெந்தயம், சோம்பு, கடுகு முதலியனவற்றை முடிந்த அளவில் உணவில் கொள்ளலாம்.

விசை எண்கள் 2 4 3ம் ஜீரண மண்டலத்தையே குறித்தாலும் 3ம் எண் உள்ள இடம் வயிற்றினுள் உள்ள பல்வேறு ஜீரண உறுப்புக்களையும் 2ம் எண் உள்ள இடம் ஜீரணம் முடிந்த உடன் உண்ட உணவில் மிஞ்சிய சக்கைகளை வெளியேற்றும் செயலை புரியும் உறுப்புகளையும் கட்டுப் படுத்துகின்றன.

நீரிழிவு

மதுமேகம், நீரிழிவு, மூத்திர நோய் எனப்படுவது பெரும்பாலும் பாரம்பரியமாகவும், அதிக எடை உள்ளவர்களுக்கும், உடலுழைப்பு இல்லா தவர்களுக்கும், மன இறுக்கத்தினால் (Tension) தூண்டப்படும் போதும் உண் டாகிறது. சர்க்கரை நோய் இருப்பதும் இல்லாததும் அறிய, சிறுநீர், இரத்தம் இரண்டையும் சோதனை செய்து அறிதலே சிறந்தது.

கணையம் என்னும் சுரப்பியிலிருந்து சுரக்கும் இன்சுலின் எனும் ஹார் மோன் குறையும் போது அல்லது அறவே நிற்கும் போது இந்நோய் உண்டா கும்.

அதன் அறிகுறிகளாவன:

1. அதிகமான சிறுநீர் கழித்தல் (முக்கியமாக இரவில்)
2. அதிகமாக தாகம்
3. எடை குறைதல்
4. தொடை இடுக்குகளில் ஏற்படும் அரிப்பு
5. கூடுதலான பசி
6. இரவில் காலில் வலி
7. மங்கிவரும் கண்பார்வை
8. அடிக்கடி ஏற்படும் கட்டிகள்
9. நினைவிழத்தல்
10. ஜீவ சக்தியை இழந்த உணர்வு.

நீரிழிவு இருக்கின்றதோ என்ற சந்தேகம் ஏற்படும்போது உடன் இரத்த சோதனை செய்து சந்தேகத்தைத் தீர்த்துக் கொள்ளவும். கையின் மத்திய பகுதியில் உள்ள 3 to 5, கட்டை விரல் முழுவதும் நன்கு விட்டுவிட்டு அழுத்த வும். மணிக்கட்டுப் பகுதியிலும் விட்டுவிட்டு அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தவும். தினசரி உடல் நல சோதனையை உள்ளங்கையில் உள்ள எல்லாப் புள்ளிகளி லும் செய்து வலி ஏற்படுகின்ற இடத்தில் சிகிச்சையை மேற்கொள்ளவும்.

இதற்குத் துணையாக அவர்கள் கருத்தில் கொள்ள வேண்டியவை.

1. எடையை அறிந்து, இருக்க வேண்டிய எடைக்கு 20% குறைவாகவே இருத்தல் நலம்.

2. மாவுச் சத்துப் பொருளை அளவுக்கு மீறி உட்கொள்ளக் கூடாது.

3. ஒழுங்காக காலம் தவறாது உணவு உட்கொள்ள வேண்டும்

4. நீரிழிவுள்ள கர்பஸ்தீரிகள் கட்டுப்பாடு செய்வது நலம்.

5. 30 வயதுக்கு மேல் ஒவ்வொரு ஆண்டும் இரத்த அழுத்தத்தையும் சர்க்கரை அளவையும் கண்டறியவும்.

6. உடலில் நாம் அனுதினம் உண்ணவேண்டிய அறுசுவைகளில் கசப்புச் சுவை குறைவானால் இந்த நோய் உண்டாகிறது. இதற்கு கசப்பு சுவையுள்ள ஏதேனும் ஒன்றைக் காலை வேளையில் உண்பது நலம்.

தேன், அகத்திக்கீரை, வல்லாரைக்கீரை, வெந்தயக்கீரை, கொத்துமல்லிக் கீரை, கரிசலாங்கண்ணி, கறிவேப்பிலை, வெந்தயம், சீரகம், துளசி, வேப்பம் பூ, வேப்பிலை, கடலை, கசகசா, ஓமம் இவற்றை உணவில் சேர்ப்பது நலம் பயக்கும்.

காலையில் எழுந்த உடன் உணவுக்கும், முதலில் சாப்பிடும் காபி, டீ போன்றவற்றுக்கு முன்பு, கீழ்க்கண்டவற்றை தொடர்ச்சியாக உண்டுவர நல்ல பலன் கிடைக்கும். இதனைப் பருகியவுடன் 1/2 மணிக்குள் காபி, டீ முதலியன அருந்தக் கூடாது.

1. ஒரு (நாளடைவில் 2) தேக்கரண்டி சுத்தமான தேன்.

2 ஒரு கைப்பிடி அகத்திக் கீரை அல்லது வல்லாரை அல்லது வெந்தயக் கீரை, அல்லது கறிவேப்பிலை அல்லது கரிசலாங்கண்ணி அல்லது கொத்து மல்லிக் கீரை எடுத்துக் கொண்டு 1 டம்ளர் தண்ணீருடன் சேர்த்து இலையின் இரசத்தை உரலிலோ அல்லது Mixieயிலோ அரைத்து பருகவேண்டும். அல்லது 15 துளசி/வில்வ தளங்களையும் வெறும் வயிற்றில் மென்று சாப்பிட வேண்டும். நாவல் பழக் கொட்டைகளைப் பொடி செய்து நீரிலோ, தேனிலோ, பாலிலோ கலக்கி அருந்தவும்.

இரத்தத்தில் அதிகம் சர்க்கரை உள்ளவர்கள் கூட இதை உண்டு பார்த்தால் அதில் ஏற்படும் குணம் கண்கூடாகத் தெரியும்.

ஒரு கை அளவு நிலக்கடலையை வறுத்து உண்டு வந்தால் அஜீரணக் கோளாறுகளை நிறுத்தி, நியாஸின் குறைவை நிவர்த்தி செய்து அவர்களுக்கு நன்மை பயக்கின்றது.

வாழைப்பழமும் நீரிழிவும்

இந்நோய் உள்ளவர்கள் வாழைப்பழம் சாப்பிடக் கூடாது என்று பலர் நம்புகிறார்கள். ஆனால் தட்டு நிறைய சாதம் சாப்பிடுவதற்கு இவர்கள் அஞ்சுவதில்லை. 4 அவுன்சு சாதம் 400 கலோரிகளைத் தருகிறது. ஆனால் அதே அளவு வாழைப்பழம் 80 கலோரிகளைத் தான் தருகின்றது. உடல் பருமன் உடையவர்கள் கூட இனிப்புப் பண்டங்களையும் சாதமும் சாப்பிடுவதற்குப் பதில் வாழைப்பழம் சாப்பிடலாம்.

யோகாசனங்கள் பிராணயாமம் முதலியன முறையாகப் பயின்று 15 நிமிடங்கள் செய்தாலும் மற்றெல்லா விளையாட்டுக்கள், நடத்தல், சாப்பாட்டுக் கட்டுப்பாடு ஆகியவற்றை விட அதிகப் பலனை அளிக்கும்.

இரத்த அழுத்தம்

இன்றைய வாழ்க்கைமுறை மிகுந்த சோர்வாலும், நெருக்கடியாலும், மன உளைச்சலாலும் பலவகைகளில் உடலுக்கும், மூளைக்கும், களைப்பையும், பளுவையும் ஏற்படுத்துகின்றன. அதிக இரத்த அழுத்தம் எவ்வளவு இருக்க வேண்டும் என்ற கேள்விக்கு ஒரே வாக்கியத்தில் விடையளிக்க முடியாது. வயது, உடல்நிலை, உளநிலைக்கேற்ப அழுத்தம் வேறுபடும். மனிதனின் அழுத்தத்தில் கீழ்க்காணும் நிலைகள் மாற்றத்தை தரும்.

1. மனதில் ஏற்படும் மகிழ்ச்சி, துயரம்.
2. சிறிது அச்சம், பதட்டநிலை.
3. உணவருந்திய உடன்.
4. கவர்ச்சியான காட்சிகள் காணும்போது
5 அதிக நறுமணம் அல்லது துர்நாற்றத்தால்
6. உணர்ச்சியூட்டக் கூடிய இசையைக் கேட்கும் போது
7. கோபம் மற்றும் மன எரிச்சலின் போது
8. உணர்ச்சி வசப்பட்டு இலக்கியத்தைப் படிக்கும் போது
9. மிகக் குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கும் போது
10. உடற்பயிற்சி செய்யும் போது
11. ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சி செய்யும் போது

மேலும் கீழ்க்கண்டவை அதற்கான காரணங்கள்

12. பரம்பரையாக வருவது
13. நரம்புத் தளர்ச்சி
14. அதிகவேலை, மகிழ்வற்ற குடும்ப சூழ்நிலை, பணத்தட்டுப்பாடு, இல்லற வாழ்வில் நிறைவின்மை, தோல்வி
15. உடல் பருமன்
16. புகை பிடித்தலினால்
17. சிறுநீரகத்தின் செயல்பாட்டில் குறைபாடு
18. நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் சுரப்பில் வேறுபாடு

19. அதிகமான உப்பு உண்பது
20. மலச்சிக்கலுக்கு உள்ளாகி இருப்பது
போன்ற பல காரணங்கள் உள்ளன. ஜனத்தொகையில் 15 சதவீதத்தினர் ஏதாவது ஒரு சமயம் அதிக இரத்த அழுத்தத்திற்கும் ஆளாகின்றனர். இதய நோய்களில் மூன்றில் ஒரு பங்கு அதிக இரத்த அழுத்தத்தினால் ஏற்படுகின்றது. இரத்த அழுத்தம் எவ்வளவு இருக்க வேண்டும் என்பது பற்றி உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் என்ன சொல்கின்றது என்று பார்ப்போம்.

NORMAL BP	SYSTOLIC	DIASTOLIC
சாதாரண	சுருங்கழுத்தம்	விரிவழுத்தம்
இரத்த	140mm/of hgக்கு	90க்குக்
அழுத்தம்	குறைந்தது	குறைந்தது
HIGH BP		
அதிக இரத்த	160க்கு மேல்	95க்கு மேல்
அழுத்தம்		

இதற்கிடையில் BP இருந்தால் இந்த நோயின் அருகில் செல்வதைக் குறிக்கும்.

இதன் அறிகுறிகள்: 1. சிறிது வேலை செய்தாலும் களைப்புத் தோன்றுதல். 2. நடந்தாலும் வேலை செய்தாலும் மார்பு கழுத்து ஆகிய இடங்களில் நோவுதல். 3. மூச்சு விடுவதில் கஷ்டம். 4. கடுமையான தலைவலி. 5. திடீரென்று தலை சுற்றுவது முதலிய அறிகுறிகள் இருந்தால் நோய் முற்றிய நிலையில் உள்ளது என்று கொள்ளலாம்.

இது ஒரு மன, உடல் சம்பந்தமான நோய் என்பதால் இது உடலில், உள்ளத்தில் எல்லா நிலைகளிலும் நிரந்தரமாக பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் சக்தி வாய்ந்தது. எனவே ஒருங்கிணைந்த முறையில் தான் இதை சரியாக்குதல் வேண்டும். படத்தில் குறிப்பிட்டபடி உள்ளங்கையில் உள்ள எல்லாப் புள்ளிகளிலும் விட்டு விட்டு அழுத்தத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும். மணிக்கட்டுப் பகுதியும் கட்டை விரல் பகுதியும் இதற்கு நன்கு பலன் அளிக்கின்றன. ஹார்மோன்களின் சுரப்பை பிட்யூடரி என்னும் ஹார்மோன் கண்காணிக்கின்றது. இதை சரிவர இயக்கிவிட இந்த இடத்தில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்த துளசி, சந்தனம், ருத்ராஷம், தாமரை மணி, ஸ்படிகம் போன்ற ஜபமாலை ஒன்றை எடுத்துக் கொண்டு சாதாரண நாம ஜபம் செய்வது போல இந்த ஜபமாலையைக் கையில் வைத்து உருட்டிக் கொண்டே நமது இஷ்ட தெய்வத்தின் திருநாமத்தை மனதினால் உச்சரித்து நமது குலகுருவினை மனதினால் வந்தித்து ஜபம் செய்து வருவது நலம். இந்த முறையை காலையில் குளித்து

இறை பூஜை செய்த பிறகு அமைதியான ஒரு இடத்தில் 5 நிமிடங்கள் (108 தடவை) செய்யலாம். இதனால் உள்ளமும் உடலும் ஒருங்கிணைந்த முறையில் சீர் செய்யப் படுகின்றன.

இரத்த அழுத்த நோய் வந்த பிறகு அதைச் சீர்செய்வதை விட நமது இரத்த அழுத்தத்தை அதிகமாகாமல் பார்த்துக் கொள்வது தான் சாலச் சிறந்தது.

நோய்க்கு இடங்கொடேல் என்னும் பழமொழி இதற்குச் சாலப் பொருந்தும். இதற்குத் தடுப்பு முறைகளாவன.

1. மனக்கவலைக்கு இடம் கொடாமை
2. உடல் எடையைக் குறைத்தல்
3. புகைப் பழக்கத்தை நிறுத்தல்
4. சரிவர தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல்

மலச்சிக்கல் இதனை நன்கு வளர்க்கிறது. எனவே இதை நாம் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். இந்த முயற்சியில் அடியிற்கண்ட பொருள்கள் வாதத்தை வளர்த்து மலச்சிக்கல் செய்யும், இதனைத் தவிர்க்கவும்.

அ. உளுந்து, உளுந்தம் பருப்பு, பயற்றம் பருப்பு, துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, பட்டாணி, மொச்சைக் கொட்டை, தயிர், நெய், எருமைப் பால், சேமைக்கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு, வாழைக்காய், வெண்டைக்காய், மாங்காய், பசலைக் கீரை, வாழைப்பழம், மாம்பழம், பலாப்பழம் முதலியன.

ஆ. கீழ்க்கண்டவற்றை உடம்பில் அரிப்பு இல்லாதவர்கள் நிரம்பக் கொள்ளலாம்

கத்தரிக்காய், சுண்டைக்காய், மிதி பாகற்காய், அகத்திக்கீரை, முளைக் கீரை, பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை, வல்லாரைக் கீரை, தூதுவளைக் கீரை, வெந்தயக்கீரை.

இ. கீழ்க்கண்ட பகுதியில் உள்ளவற்றைப் பார்த்து கெடுதல் செய்யாமலிருந்தால் கொள்ளத்தக்கன. இவற்றைச் சாப்பிடும் போது நீர்ச்சுருக்கு, ஆசன எரிவு, அடிவயிற்று நோய் முதலியன உண்டானால் இவற்றை உண்பதை விடுக. அறுகீரை, சிறுகீரை, 'கலவைக்கீரை, நச்சுக் கொட்டைக்கீரை, வேளைக்கீரை, கருணைக்கிழங்கு.

ஈ. இப்பகுதியில் உள்ளவற்றை ஜலதோஷமும் (Cold) ஜுரமும் இல்லாதோர் கொள்க.

1. முளைக்கீரை, வாழைத்தண்டு, கீரைத்தண்டு, முள்ளங்கி, பெங்களூர் கத்தரிக்காய், வெண் பூசணிக்காய், சுரைக்காய், புடலங்காய், மணத்தக்காளிக் கீரை, வெள்ளரிக்காய்.

குறைந்த இரத்த அழுத்தம் உடலில் சூடு குறைவதினாலும் ஏற்படுகின்றது. அதற்கும் நமது உள்ளங்கையின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் சிகிச்சை மேற்கொள்வது நல்ல பலனளிக்கும். இம்முறை ஜபம் செய்வது நலமளிக்கும். மேலும் யோகாசன பிராணாயாம முறைகளைக் கற்றறிந்து வயதிற்கும் உடல் நிலைக்கும் தகுந்த அளவு செய்வது மிக்க நலம் பயக்கும். மேலும் வலது மூக்கினால் மூச்சு இழுத்து விடுவது உடலின் சூட்டினைக் கூட்டி இரத்த அழுத்தத்தையும் கூட்டும். தினமும் இரண்டு தேக்கரண்டி சுத்தமான தேன் உண்ணலாம். உடலின் சூட்டினை Thermo meter-ல் அளந்து பார்ப்பது நலம். இறைவனுக்குப் பெண்கள் நமஸ்காரம் செய்யும் போது நெற்றியை மட்டும் தரையில் வைத்து மண்டியிடுவதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். இந்த முறையில் நமஸ்காரம் செய்யும் போது தலையினை (நெற்றியினை) தரையில் வைத்த நிலையில் ஒரு சிறிது நேரம் ஏதேனும் ஸ்தோத்திரம் மனதினால் செய்யலாம். இந்த நிலையில் இரத்தம் அதிகமாகத் தலைக்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்டு அதனால் அதிகமான பிராண வாய்வு மூளைக்குக் கிடைத்து, பிராண வாயுவின் குறைவினால் ஏற்படும் மயக்கம், கிறக்கம் முதலியன உடன் நீங்கும்.

ஆஸ்துமா

உடல் நலமுள்ள நிலையில் நம்மையறியாமலே மூச்சு விடுகின்றோம். பொதுவாக வாதபித்த கபங்களின் அளவு ஒன்றோ பலவோ வேறுபட்டால் உடலுக்குத் துன்பம் ஏற்படுகின்றது. சுவாசக் குழலில் கபம் ஏற்பட்டு அதில் வாயுவும் கலந்து கொண்டால் மூச்சு எளிதில் விட முடிவதில்லை. இந்த நிலையினை ஆஸ்த்துமா என்கிறோம். ஒருங்கிணைந்த உடல் நலத்தினைப் பேணாத சமயத்திலும் இயற்கையின் நியதியினின்று நழுவும் போதும் மனிதன் ஆஸ்த்துமாவுக்கு ஆளாகின்றான்.

இது நரம்பு மண்டலத்தில் பலக்குறைவு, கபவாதப்பித்த வேறுபாடுகளினாலும், ஒவ்வாத பொருள்களை உட்கொள்ளுவதாலும், மனத்தளவில் ஏற்பட்ட மாறுபாடுகளாலும் உடலில் இருக்க வேண்டிய சூடு குறைவதாலும் உண்டாகின்றது.

இதற்கு சிகிச்சை முக்கியமாகக் கட்டை விரலிலும், மற்ற 4 விரல்களின் துணையாகவும் அமைந்துள்ளது. 4 விரல்களின் மேலிரண்டு அங்குலாஸ்திகளையும் விட்டு விட்டு அழுத்த வேண்டும். கட்டை விரலில் முழுவதும்

அழுத்துவதோடல்லாமல் கட்டை விரல் மேல் அங்குலாஸ்தியின் நடுப்பகுதியில் ஜபமாலை ஏதாவது ஒன்றை வைத்து ஜபம் செய்து கொண்டே விட்டு விட்டு அழுத்தவும். இதனால் பிட்யூடரி இயக்கிவிடப் பட்டு மற்றெல்லா சுரப்பிகளின் இயக்கம் தூண்டிவிடப் படுவதினால் அவை சரிவர இயங்குகின்றன. மேலும்,

உடலில் சூட்டை அதிகரிக்க தினசரி 1 அல்லது 2 தேக்கரண்டி தேன் உட்கொள்வது, தினம் யோகாசனம், மூச்சுப் பயிற்சி முதலியன கற்று பயற்சி செய்வது (தனது சக்திக்குள்ளாகவே) முக்கியமாக வலது மூக்கில் மூச்சை இழுத்து வலது மூக்காலேயே மூச்சைவிடும் சூர்யானுலோமா எனப்படும் முறையைப் பின்பற்றவும்.

மலச்சிக்கல், வாயுக் கோளாறுகளாலும் இது ஏற்படுவதினால் மலச்சிக்கல் நீங்கும் நார்ப் பண்டங்களும், உப்புப் பண்டங்களும் அதிகம் சாப்பிட வேண்டும். அரிசியை விட இவர்களுக்குக் கோதுமை நல்லது. கேழ்வரகுக்கஞ்சி, தூதுவளைக் கீரை, கண்டங்கத்தரி, அரைக்கீரை இவை உபயோகிப்பது நலம்.

தோல்வியாதிகள்

உடலில் உள்ள நஞ்சுகள் சிறுநீரகத்தின் வழியாக சரியாக வெளியேறாத சமயத்திலும் வேறு எந்த வழியாலும் வெளியேற முடியாத நிலையிலும் அது உடலின் எல்லாப் பாகங்களையும் போர்த்தி இருக்கின்ற தோலின் ஏதாவது ஒரு பகுதியில் இருந்து வெளி வருகின்றது. இதையே நாம் வியாதிகள் என்கிறோம். தோலுக்கென்று தனியாக விசையொன்றும் இல்லை. எனவே எந்த இடத்தில் தோல் வியாதி பீடிக்கப்பட்டு இருக்கின்றதோ அந்த இடத்தைக் குறிக்கும் இந்த சிகிச்சை முறையை மேற்கொள்ளலாம். மேலும் இரத்த சுத்திமையத்தைக் குறிக்கும் எண்ணிலும் Excertory system குறிக்கும் 2 எண் உள்ள விசையையும் அழுத்த வேண்டும். இதைத் தவிர அனுதினம் செய்யும் உடல்நல சோதனையில் கையில் ஏற்படும் அழுத்தத்தில் எந்த எந்த இடத்தில் வலி ஏற்படுகின்றதோ அந்தந்த இடத்தில் சிகிச்சை மேற்கொள்ளவும்.

நெல்லிக்காய், எலுமிச்சம் பழம், ஆரஞ்சுப் பழம், பழச்சாறு, பச்சைக் காய்கறிகள், நீராவி ஸ்நானம், வெப்பக் குளியல், சூரிய வெளிக் குளியல், மண் குளியல் முதலியனவும் நல்ல பயன் அளிக்கும். பயிற்சிபெற்ற இயற்கை நல மருத்துவ மனையினை அணுகலாம்.

பல்வலி

பற்கள் உணவைமென்று எச்சிலோடு குழப்பி ஜீரணத்திற்குப் பெருந் துணை செய்யும். பாதி ஜீரணம் பல்லால் ஆனது. வாய் செய்யும் (பல்) ஜீரணத்தை வயிறு செய்யாது. எனவே நமது பற்களை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வது மிக்க அவசியம் ஆகும்.

ஊத்தை போக இரண்டு முறை பல் விளக்குக. பல் இடுக்குகளில் இருக்கும் அழுக்கை எடுக்க வேண்டும். இன்றேல் ஊத்தை ஏறும்; சுவைகெடும். வாய் நாறி நோய் வரும். உணவு நெறியைக் கடைப்பிடிக்காத சமயத்தில் பல நோய்களுக்கு ஆளாகிறோம். நோயின் மூலகாரணம் உள்ளிருக்கின்றது. இரத்தம் கெட்டு நோய் உண்டாகின்றது. மலச்சிக்கல், பித்தம், அஜீரணம் முதலியவற்றால் இரத்தம் கெட்டு பல்கெடும். எனவே வாயிற்றைக் காப்பது எயிற்றைக் காப்பதாம்.

நமக்கு உள்ள 32 பற்கள் மேல்வரிசையில் 16-ம் கீழ்வரிசையில் 16ம் ஆக உள்ளன. இதைப் போலவே இடது பக்கம் மேல் வரிசையில் 8 பற்களும் கீழ்வரிசையில் 8 பற்களுமாக மொத்தம் 16 உள்ளன. அதேபோல வலது பக்கத்திலும் மேல்வரிசை கீழ்வரிசை இரண்டிலும் சேர்ந்து 8 பற்கள் வீதம் 16 பற்கள் உள்ளன.

இடது பக்கத்திலுள்ள 16 பற்களுக்கும் இடது கையின் 4 விரல்களிலும் விசை உள்ளது. வலது கையில் வலது பக்கத்திலுள்ள 16 பற்களுக்கும் விசை யுள்ளன. பற்கள், தலையில் உள்ள உரோமங்கள் ஆகியவற்றிற்குக் கையில் உள்ள நகங்களில் ஒரு தொடர்பு இருக்கின்றது. நகம் வளர்கின்றது. ஆனால் வெட்டினால் வலி இல்லை. அதே போல் தலைமயிர் வளர்கின்றது. ஆனால் வெட்டினால் வலி இல்லை. விசைகள் இருக்கும் இடம் பின் வருமாறு இடது கைவிரல்களில் இடது வரிசை (மேல் கீழ்) வலது கைவிரல்களில் வலது வரிசைக்கும் உள்ளது.

			மேல்	கீழ்
1.	சுண்டுவிரலின் நுனிபாகம்	கடைவாய்பற்கள் (MOLARS)	3	3
2.	மோதிரவிரல் நுனிபாகம்	அரைக்கும்பற்கள் (PREMOLAR)	2	2
3.	நடுவிரல் நுனிபாகம்	கிழிக்கும் பற்கள் வேட்டைப்பற்கள் (CANNIES)	1	1
4.	ஆள்காட்டி விரல் நுனிபாகம்	வெட்டுப்பற்கள்	2	2

எனவே 8 விரல்களும் 32 பற்களை பாதுகாக்கின்றன.

பல்வலி ஏற்படும் போது வலிக்கும் பல் எந்தப் பல் என அறிந்து அதன் விசை எங்கிருக்கின்றது என்று மேற் கூறியபடி அறியவும். பின் விசையுள்ள பகுதியில் 6 நிமிடங்கள் விட்டுவிட்டு அழுத்தவும். 15, 20 நிமிடங்களில் வலி குறைந்து விடும். தினமும் 8 விரல் நுனிகளையும் விட்டு விட்டு அழுத்தி வந்தால் பல் ஈறு, பற்கள் ஆரோக்கியமாக அமையும். சாதரணப் பல் வலிக்குத்தான் இது உதவும் என்றாலும் எந்தப் பல்லையும் எடுத்தெறிவதற்கு முன்னால் இந்த சிகிச்சை முறையைப் பயன்படுத்தி பலன் பெற்று பல்லை எடுக்க வேண்டிய ஏற்பாட்டைச் செய்யு முன் 10-15 தினங்கள் இந்த சிகிச்சை முறை முயற்சிப்பதில் நஷ்டம் ஒன்றும் இல்லை.

பீனிச நோய்கள் ஈஸ்னோபீலியா

மூச்சுக் குழியில் உள்ள Sinus Fluids அதிகரித்தால் அதனால் வரும் தொல்லைகளுக்குச் சிகிச்சை கைவிரல்களில் முதல் கணுவில் உள்ளது. இருகைகளின் 5 விரல்களிலும் மேல் கணுவில் முக்கியமாக நாம் அழுத்தத்தை விட்டு விட்டு ஏற்படுத்தினால் பீனிச நோய்கள் விரைவில் குணமடையும். நெற்றியில் கண்களுக்கு மேலாக சைனஸ் தொல்லையினால் ஏற்படும் தலைவலி, குத்துவலி முதலிய உபாதைகள் ஏற்பட்டால் கைவிரல்களின் மேல் கணுவில்





17. கைகளைக் கோர்த்து விரலிடைகளில் அழுத்துக - தூக்கத்திற்கு Interlok fingers and press webs between fingers for sleeplessness'

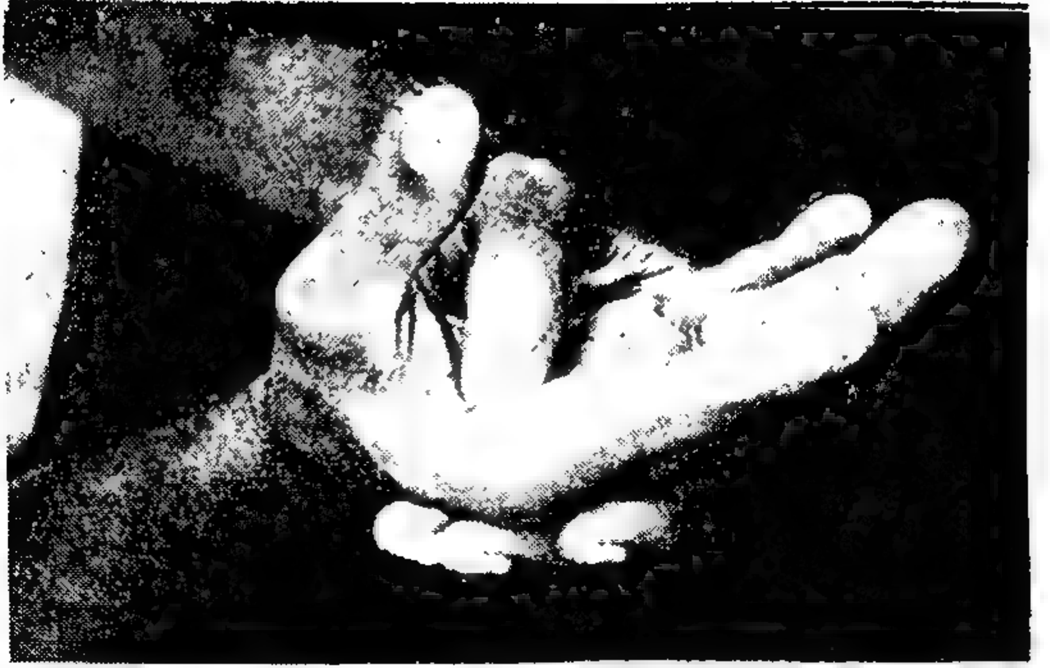
18. நாடியின் அடிப்பகுதியை உள்ளங்கையின் நடுப்பகுதியால் அழுத்துக - மலச்சிக்கலுக்கு Press chin in the centre of palm for constipation.



19. *உள்ளங்கையில் 4வது விசையில் அழுத்தம் இரத்த அழுத்தத்திற்கு*
Press point no 4 for Blood pressme

20. *புறங்கையில் அழுத்தம் முதுகுவலிக்கு*
Press back of Palm for back ache





21. புறங்கையிலும் உள்ளங்கையிலும் அழுத்தம் முதுகுவலிக்கு
Press both front & back of Palm for Back Pain

22. கைகளை தளர்த்தி நெருக்குக முதுகுவலிக்கு
Press the Palm in relaxation for back pain



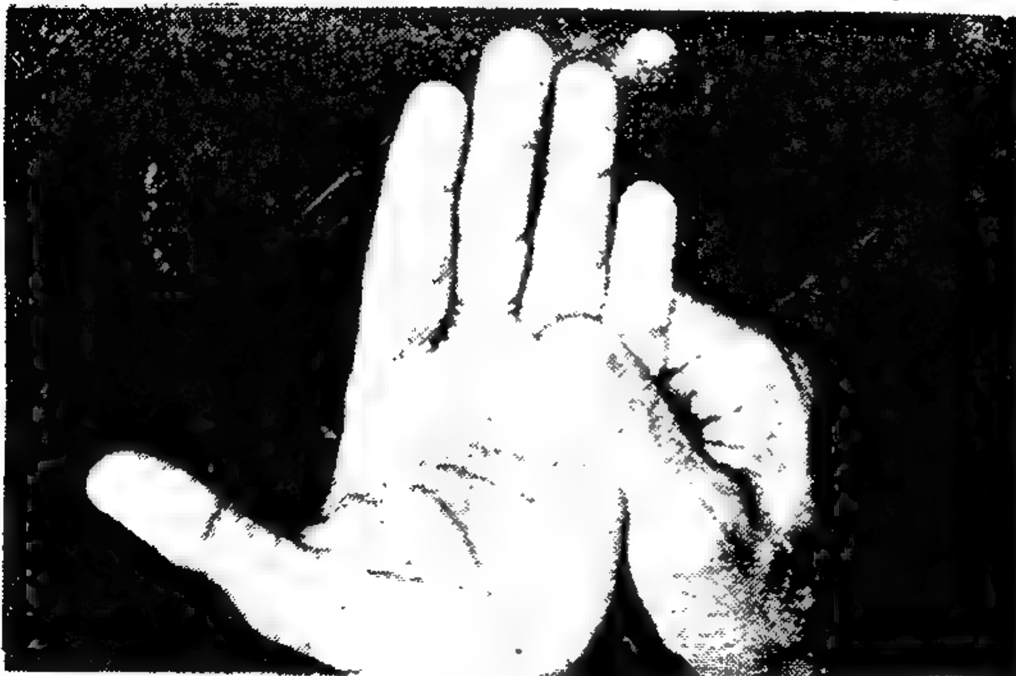


23. 13வது விசையில் அழுத்தம் கண் நோய்களுக்கு

Press point 13 for Eye troubles

24. 14வது விசையில் அழுத்தம் காது நோய்களுக்கு

Press point 14 for Ear troubles



மட்டும் அழுத்தம் ஏற்படுத்துவதோடல்லாமல் கைவிரல்களின் உச்சிப் பகுதியையும் விட்டுவிட்டு அழுத்தினால் அடிக்கடி ஏற்படும் தும்மல், தினசரி காலையில் மட்டும் தும்மல் ஏற்படுதல் முதலியவற்றிற்குக் குணம் கிடைக்கும். தகுந்த நிவாரணம் கிடைக்காவிடில் ஆள்காட்டி விரலையும் மோதிர விரலையும் அழுத்தமாக அதிக தடவை சிகிச்சை அளிக்கவும். பெண்கள் குங்குமம் இட்டுக் கொள்ளும் இரு புருவங்களுக்கும் மத்திய பாகத்தில் விட்டுவிட்டு அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தினால் சைனஸ் தலைவலிக்கு உடன் நிவாரணம் கிடைக்கிறது.

விக்கல் அதிகக் கொட்டாவி முதலியன

விக்கல் அதிகமாகக் கொட்டாவி விடுதல், இமையினை சரியாக இயக்க முடியாத நிலை போன்றவற்றிற்கு இரண்டு கைகளிலும் நடுவிரலை விட்டு விட்டு அழுத்தவும். விக்கல் அரை மணி நேரத்திற்குள் நின்றுவிடும் விக்கல் மூச்சிழுப்பில் உள்ள கோளாறால் ஏற்படுவதாகும். விக்கலைக் கட்டுப்படுத்தும் வாயுவின் பெயர் கூர்மன் எனவே அடிக்கடி விக்கலால் அவதிப்படுவோர் கல்பமாக மூச்சுப் பயிற்சியினை கற்று மேற்கொள்ளலாம். இமையின் கட்டுப்பாட்டில் குறைபாடுகள் உள்ளவர் எந்தப் பக்கத்து இமையில் தொந்தரவு ஏற்படுகின்றதோ அந்தப் பக்கத்துக் கையின் நடுவிரலில் முழுவதும் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தவும்.

வயிற்றுப் பொருமல் வாயுத் தொல்லை (Gas trouble) முன்பே குறிப்பிட்டபடி 2, 3, 4, 5 எண் உள்ள பகுதிகளில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தவும். இதைத்தவிர காற்றுத் தொல்லை ஏற்படுவதற்கு மூல காரணமான காற்றுச் சம்மந்தமான உணவுகளை உட்கொள்வதாலும் காற்றினை வெளியேற்றும் அபான வாயுவின் இயக்கம் சரியாக இயங்காததாலும் உணவில் நார்ப் பொருள்களின் (காய்கறி) குறைவாலும் குடலில் ஏற்படும் தேக்கத்தின் விளைவால் நாற்றம் அடிக்கும் காற்று உண்டாகின்றது. இதற்கு ஒருங்கிணைந்த சிகிச்சை அவசியம் ஆகின்றது.

கட்டை விரலின் அடி அங்குலாஸ்தியையும் ஆள் காட்டி விரலின் மேல் இரண்டு அங்குலாஸ்திகளையும் விட்டுவிட்டு அழுத்தவும். தினசரி 2 முறை 6 நிமிடங்கள் இதைச் செய்யவும். பயிற்சி பெற்று மூச்சுப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளவும். உட்கொள்ளும் உணவின் அளவைக் குறைத்தல் அல்லது அறவே நீக்கி உபவாசமிருத்தல் மிக்க பயனை அளிக்கும். மனவலிவும் விருப்பமும் இல்லையெனில் பிடித்த காய்கறிகள் மாத்திரம் வேண்டிய அளவு சமைத்தும் உட்கொள்ளலாம்.

அக்னி மந்தம், அஜீரணம், புளி ஏப்பம் வருதல் முதலிய

மேலே குறிப்பிட்டது போல உள்ளங்கையில், 2, 3, 4, 5 என்ற பகுதிகளில்

அழுத்தம் ஏற்படுத்தவும். அஜீரணம் மாத்திரம் இருந்தால் சுண்டு விரலின் அடி இரண்டு அங்குலாஸ்திகளிலும் அழுத்தம் ஏற்படுத்தவும். சோம்பலும் அதிகமாக இருந்தால் சுண்டுவிரலின் மேல் அங்குலாஸ்தியையும் விட்டு விட்டு அழுத்தவும். மலச்சிக்கல் இருந்தால் அதற்குத் தகுந்தாற் போல் உணவு முறையை மாற்றிக் கொள்ளவும். உடற்பயிற்சி சிறிதும் இல்லாதோர் தோப் புக் கரணம், சாஷ்டாங்க நமஸ்காரம் முதலியன செய்யலாம். காப்பி, டீ போன்றவைகளின் அளவை முழுவதுமாகவோ அல்லது ஓரளவிற்கோ குறைக்கவும்.

மஞ்சள் காமாலை

உடலிலுள்ள கல்லீரல் என்னும் உறுப்பிலிருந்து சுரக்கும் பித்த நீரின் அளவில் ஏற்படும் வேறுபாட்டிற்குத் தகுந்தாற் போல் அதில் ஏற்படும் தொந் தரவுகளுக்கு ஏற்ற மாதிரி ஏற்படும் நோய் மஞ்சள் காமாலை. இதன் அறிகுறி கண் மஞ்சளாகவும், சிறுநீர் மஞ்சளாகவும் இருக்கும். உடலில் சூடு அதிகம் ஆகும் போதும் சக்திக்கு மீறிய உணவு உட்கொள்ளும் போதும் உண்டாகின் றது. அவசியமான கலப்பு (Blaneed diet) இல்லாத போதும் உண்டாகின்றது. இதற்கு இம்முறையில் உள்ளங்கையில் 6, 7, 8, 9 எண்கள் உள்ள இடத்தில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தவும். இதற்குச் சரியான பலன் இல்லையெனில் மணிக்கட்டுப் பகுதியில் வலது கட்டை விரலுக்குக் கீழ் பக்கமாக அழுத் தத்தை ஏற்படுத்தவும். மேலம் கட்டை விரலின் அடி அங்குலாஸ்தியையும் அழுத்தி விடவும்.

வயிற்றுப் போக்கு வாந்தி

இந்த நோய்களிரண்டும் உடலிலிருந்து வெளியேற்றப் படவேண்டி யவை அதிகம் இருந்தால் உடலிலிருந்து வெளியேற்றுவதற்கு ஏற்பட்ட ஓர் இயற்கை ஏற்பாடு ஆகும். இவ்வாறு வயிற்றுப் போக்கு வாந்தி ஏற்பட்டவு டன் மேலும் உணவு கொள்ளாமல் இருந்தால் கழிவு வெளியேற்றப்படுவது நின்றுவிடும். திரும்பத்திரும்ப ஏற்பட்டுக் கொண்டிருந்தால் இரண்டு கைகளின் கட்டை விரல் முழுவதையும் விட்டுவிட்டு அழுத்தவும். கையில் மணிக்கட்டுப் பகுதியில் சுண்டு விரலுக்கு நேர் கீழ் பகுதியில் 1 அங்குலமும்

மணிக்கட்டின் நடுப்பகுதியிலும் விட்டுவிட்டு அமுத்தவும். வேறெந்த உண வும் உட்கொள்ளும் முன்பு தேன் உட்கொள்ளவும்.

முகுதுவலி, கழுத்துவலி

முதுகுவலி, கழுத்துவலி முகுதுத்தண்டில் எலும்பு பிசகுதல் உடலில் முதுகுத்தண்டு மிக முக்கியமான பங்கு வகிக்கின்றது. இதன் விசை கையில் ஆயுள் ரேகை இருக்கும் இடத்தில் இருக்கின்றது. மணிக்கட்டின் மத்திய பகு தியில் இருந்து ஆள்காட்டி விரலுக்கு 1 அங்குலம் கீழாக அது முடிவடையும். முதுகுவலி, முகுதுப் பிடிப்பு, கழுத்துவலி போன்ற உபாதைகளுக்கு ஆள் காட்டி 1 அங்குலம் கீழ் இருந்து மணிக்கட்டின் நடுப்பகுதியை நோக்கி அமுத் திக் கொண்டே இறக்கவும். தொடர்ச்சியாக இல்லாமல் விட்டுவிட்டு செய்ய வும். உள்ளங்கையில் செய்த பின்பு அதற்கு நேர் எதிர்புறம் புறங்கையிலும் செய்யவும்.

முகுதுவலியை எந்த சூழ்நிலையிலும் ஏற்படாமல் இருப்பதற்கு தினசரி 11/2 நிமிடத்தில் செய்யும் யோகாசனங்கள் உள்ளன. அவை சலபாசனம், புஜங்காசனம் தனுர் ஆசனம். மிக எளிமையான இந்த ஆசனங்களை பயிற்சி யாளர்களிடம் பயிற்சி பெற்றுச் செய்யவும்.

நலவாழ்வு

பெண்களுக்கு

பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாத விலக்குக் குறைபாடுகளால் ஒழுங்கற்ற முறையில் வெளிப்படுவது போன்ற உபாதைகளுக்கு மணிக்கட்டுப் பகுதி யில் பரவலாக விட்டுவிட்டு அழுத்தவும். மூன்று நிமிடங்கள் சிகிச்சை மேற் கொள்ளவும். காலை மாலை இரண்டு முறை மேற்கொள்ளவும். குழந்தைப் பேறு இல்லாமல் இருப்பது இறந்த குழந்தைகள் பிறப்பது போன்றவற்றிற்கு மேலே குறிப்பிட்ட சிகிச்சையோடு கட்டை விரலில் ஜபமாலை உருட்டும் இடத்தில் விட்டுவிட்டு அழுத்தம் ஏற்படுத்தவும். இதற்கு இஷ்ட தெய்வத்தை நினைத்து 108 முறை முதல் அதிகமான அளவு செய்யலாம். அலுவலகங்கள்

செல்பவரும் கல்லூரி மாணவிகளும் இரு கைகளிலும் வளையல் அணிவது நன்று. இதேபோன்று சலங்கை கொலுசு, மிஞ்சி, மூக்குத்தி, காதில் தோடு, வளையல், கழுத்தில் மாலை, இடுப்பில் ஒட்டியானம் இவற்றிற்குப் பின்னணியில் மருத்துவ சிகிச்சை முறை உள்ளது என்பதை மறக்கலாகாது.

ஆண்மைக் குறைவு

ஆண்களுக்கு

இதேபோன்று ஆண்களுக்கு இருக்கும் ஆண்மைக் குறைவிற்கு மணிக்கட்டுப் பகுதியில் விட்டுவிட்டு ஏற்படுத்தும் அழுத்தம் சிகிச்சை முறை. அதில் உடன் பலன் இல்லையெனில் மேலே குறிப்பிட்டபடி ஜபமாலை கையில் கொண்டு ஜபம் செய்வது (இஷ்ட தெய்வத்தை நினைத்து) மிக்க நன்று. அத்தருணத்தில் நமது உணவு முறை, சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலை முதலியவற்றிலும் தகுந்த கவனம் செலுத்தவும்.

இதற்குத் துணையாக யோகப் பயிற்சியில் கூறப்பட்டிருக்கும் ஹலாசனம் எனப்படும் ஆசனம் மிகவும் சிறந்தது ஆகும். இத்தருணத்தில் இறைவன் ஒவ்வொருவருக்கும் அவர்களின் பெற்றோர்களின் மூலம் உயிர் வாழ்விற்கு அளித்திருக்கும் ஆதாரணமான ஜீவசக்தியை கவனமாக செலவு செய்ய வேண்டும். இந்த முதலில் இருந்து நாம் செலவு செய்யாமல் ஜீவசக்தியைப் பெருக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இதைக் கவனத்தின் கொண்டு நமது சக்திக்கு மீறின விஷயங்களில் ஈடுபடுதல் கூடாது.

ஆவல் கவலை

நம்மை நமது உடலிலேயே அடையாளப்படுத்திக் கொள்வது தவறு. நமது உயர்வு தாழ்வு நமது செயலாலேயே நமக்குக் கிடைக்கின்றது. நமது செயலுக்குப் பின்னணியில் நமது எண்ணத்தின் போக்கினை நமது மனது நிர்ணயிக்கின்றது. நமக்கு விருப்பமுள்ளவற்றையே நாம் செய்கிறோம். எனவே மனிதனின் உயர்வு தாழ்வில் மனித மனத்தின் இடம் மிக முக்கியமானதும் உயர்ந்ததும் ஆகும். சில சமயங்களில் நமக்கு அறிவு நல்ல ஒன்றை உணர்த்தினாலும் நமது மனது தீய ஒன்றை நமது சுய நலத்திற்காக, சுகத்திற்காக செய்யத்

துணிகின்றது. மனத்திட்பக் குறைவினால் இது நிகழ்கின்றது. இதற்கு நமது மனதைக் கட்டுப்படுத்த நமது மூதாதையர்கள் பெரியோர்கள் விட்டுச் சென்ற சிறந்த முறை நாமம் (இறைவன்) ஜபிப்பதும், ஜபிக்கும் பொழுது ஜபமாலையை உருட்டுவதும் ஆகும். இதைத் தவிர மனதில் உறுதியையும் நியாய உணர்வையும் ஏற்படுத்த கட்டை விரலின் கீழ் அங்குலாஸ்தியையும் அழுத்தி விடவும். மணிக்கட்டுப் பகுதியிலும் அழுத்தம் ஏற்படுத்த வேண்டும். இதற்குப் பதிலாகத்தானோ என்னவோ நமக்குத் திடசங்கல்பமாக ஒரு செயல் செய்யும்போது ஒரு நூலினால் ஆன கங்கணம் கட்டிக் கொள்கிறோம்.

* * *

நோய்க்கு இடங்கொடேல்

இது எவ்வாறு?

1. உணவு வேலை ஒய்வு ஆகியவற்றைக் குறித்த காலத்தில் செய்ய வேண்டும்.

2. உடல் நலமாயிருந்தாலும் இல்லையானாலும் அனுதினம் 15 நிமிடங்கள் சக்தி மருத்துவ சிகிச்சையை மேற்கொள்ளவும். எந்த எந்த இடத்தில் வலி ஏற்படுகின்றதோ அந்த அந்த இடத்தில் அரை நிமிடநேரம் அதிகமான சிகிச்சை செய்யவும்.

3. அதிகாலையில் அல்லது மாலையில் எதாவது உடற்பயிற்சி செய்யவும்.

4. 24 மணி நேரங்கள் மிடுக்குடன் வாழ 24 நிமிடங்களாவது உடற்பயிற்சி செய்யவும்..யோகாசனங்களும் மூச்சுப் பயிற்சியும் 24 நிமிடங்கள் செய்வது வேறெந்த விளையாட்டுக்களையும், நடத்தலையும் விடச் சிறந்தது.

5. 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறை சக்திக்கும் பழக்கத்திற்கும் குடும்ப சூழ்நிலையையும் அனுசரித்து உண்ணா நோன்பு மேற்கொள்ளவும்.

6. குடலைக் கழுவி உடலை வளர் என்ற பழமொழிக் கிணங்க அத்தருணங்களில் enema எடுத்துக் கொள்ளவும்.

சம்பிரதாயங்களுடன் கலந்த உபயோகமுள்ள இலகுவான உடல்நல இரகசியங்கள்

1. குளித்த பின்பு உணவு உண்பதற்கு அரை மணி நேரம் முன்பு தோப்புக் கரணம் போடவும். இதில் காதினைக் கையால் பிடிப்பதாலும், இருந்து இருந்து எழுவதாலும் பருத்த உடலை இளைக்கச் செய்வதற்கு இது உப யோகப்படுகின்றது.

2. இறைவனை வணங்கும் போது சாஷ்டாங்கமாக வணங்கவும்.

3. ஒரு காரியத்தினைத் தொடங்கு முன் சங்கல்பம் (மனதில்) செய்து கொண்டு தொடங்கவும். சங்கல்பத்திற்காகச் செய்கின்ற முத்திரையான இடது கையின் மேல் வலது கையை வைத்து இருகைகளிலும் விட்டுவிட்டு அழுத்தம் ஏற்படுத்தவும். இதனால் அச்செயல் புரிவதற்கு வேண்டிய சக்தி கிடைக்கின்றது.

4. கன்னத்தில் அதிகம் அழுத்தாமல் கைகளால் போட்டுக் கொள்வது. இத னால் உடல் இயக்கம் நன்றாக சீராக்கப்படுகின்றது.

5. இஷ்ட தெய்வத்திற்கு நாமம் (வாயினால் சொல்லி) மனத்தினால் ஜபித்து 108 தடவையாவது செய்யவும். துளசி, ருத்ராக்ஷம், சந்தனம், தாமரை, ஸ்படிகம் முதலியன கட்டாயம் உபயோகிக்கவும்.

மனஉடல் சம்மந்தமான நோய்களை இது நன்கு கட்டுப்படுத்துகின்றது. மேலும் இந்த அழுத்தத்தினால் நமது சொர்க்க வாசல் திறக்கப்படுகின்றது என்று கூட சொல்லலாம். குண்டலினி சக்தி எழுப்பப்பட்டவர்கள், அதிகமாக பூஜைகள் செய்தவர்களுக்கு ஜபம் செய்தவுடன் ஆன்மீக முன்னேற்றம் துரிதமாகக் கிடைக்கின்றது.

6. புதனும் சனியும் ஆண்கள் எண்ணை தேய்த்துக் குளிப்பது எண்ணை தேய்த்துக் கொண்டு ஓரளவு பிடித்து விட்டுக் கொண்டு வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிக்க வேண்டும். தலைக்குக் குளிர்ந்தநீர் நல்லது.

7 இதே போல் பெண்கள் செவ்வாய் வெள்ளியில் எண்ணை ஸ்நானம் செய்யவும்.

8. பெண்கள் இருகைகளிலும் குறைந்தது 6 வளையல்களாவது அணிந்து கொள்ளவும். அலுவலகம் காலேஜ் செல்பவர்கள் இப்போது ஒருகையில் வளையல் அணிவது இல்லை. இதைத் தவிர்த்து கடிகாரத்துடன் வளையல்களையும் அணியவும். பெண்களின் அணிகலன்களான வளையல், மிஞ்சி, மூக்குத்தி, தோடு, காலில் கொலுசு, சலங்கை, கழுத்தில் மாலை, இடுப்பில் ஒட்டியானம் முதலிய முடிந்த அளவு அவரவர்கள் குடும்பச் சூழ்நிலை தகுந்தாற் போல அணியவும்.

9. விஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாமம் முதலிய ஸ்தோத்திரங்கள் பாராயணம் செய்யும் போது செய்யப்படும் அங்கந்யாஸம் கரந்யாசம் முதலியவைகளைச் செய்யவும்.

10. வெறும் காலுடன் சிறிது நேரமாவது நடத்தல் நல்லது. அருகில் உள்ள கோயில்களில் பிரதக்ஷினம் செய்வது நல்லது.

11. கொஞ்ச நேரமாவது பஜனையில் ஈடுபடுவது நன்று. மெய் மறந்து பாடினால் மனமகிழ்ச்சி உண்டாகிறது.

12. ரேடியோ, டி.வி போன்றவற்றிற்கு ஆன்டனா இருப்பது போல நமது உடலுக்கு ஆகாயத்தில் உள்ள பிரபஞ்ச சக்தியை ஈர்க்கும் திறனைக் கைவிரல்களும் காதும் தன்னிடத்தே கொண்டிருக்கின்றன. எனவே காது மடல்களையும் கைவிரல்களின் நுனிகளையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொண்டால் Cosmic energy நாம் பெறலாம். எனவே விரல் நுனிகளை 15 செகண்டு அழுத்தமாகப் பிடித்து விடலாம்.

13. நமது உடலில் உள்ள எல்லா உறுப்புகளின் இயக்கத்தையும் இருகைகள் க்ட்டுப்படுத்துவது போல் முகமும் ஓரளவு கட்டுப்படுத்துகின்றது. எனவே தினம் காலை குளிப்பதற்கு முன்பு 1 நிமிடம் கொஞ்சம் எண்ணெய் முகத்தில் தேய்த்து நன்றாகப் பிடித்து விடவேண்டும். முகம் எப்போதும் இளமை யோடு இருப்பதோடல்லாமல் பீனிச நோய், தலைவலி முதலியவை வருவ தைத் தவிர்க்கலாம். குறிப்பாகப் பெண்கள் குங்குமம் இட்டு கொள்ளும் இடத்தை பிடித்து விட்டுக் கொள்வது அவர்கட்கு நன்று.

14. தினசரி இரு காதுகளையும் நன்றாகத் தடவி பிடித்து விடவும். இதனால் உடல் இயக்கம் சீராக்கப்படுகின்றது.



சோகை நோய்

இரத்தம் உடலில் முக்கியமானது. நாம் உட்கொள்ளும் உணவுகள் எல்லாம் அன்னரசமாகிப் பின் இரத்தமாக மாறுகின்றன. பின் மற்ற தாதுக்களாக மாறுகின்றன. அதிக உணவு, அதிகத் தூக்கம் இவற்றினால் உண்டாகும் ஒழுங்கீனங்களினால் இரத்தம் குறையும். ஜீரன சக்தி குறைந்தாலும் இரத்தம் உண்டாதல் குறையும். அளவாக உண்பது, சக்திக்குத் தகுந்த உடற்பயிற்சி, சுலபமான மூச்சுப் சுலபமான பயிற்சி மூச்சை இழுத்து மெதுவாக விடுதல் செய்தாலே போதும். (மூச்சை அடக்கி வைத்தலோ, பிடித்து வைத்தலோ எல்லோருக்கும் உகந்ததும் ஒத்ததும் அல்ல)

உடல்வெளுத்தல் சோர்வு, காமாலை சோகை முதலியன இரத்தக் குறைவினால் தோன்றும் நோய்கள். இரத்தம் அதிகம் உள்ளவர்களின் நகம் மிகவும் சிவந்தும் இரத்தம் குறைவாக உள்ளவர்களின் நகம் வெளுத்தும் இருக்கும் என்பது எல்லோரும் அறிந்ததே. கண்ணைப் பரிசோதித்தும் உடலில் இரத்தத்தின் அளவு எவ்வளவு உள்ளது என்று அறியலாம்.

இரத்தத்தில் இருக்கும் சிவப்பு அணுக்களே இதற்கு அந்த வண்ணத்தை அளிக்கின்றன. உங்கள் உடலில் இரத்த உற்பத்தியின் அளவைக் கண்காணிப்பதில் மண்ணீரல் என்னும் சுரப்பியின் பங்கு மிகவும் முக்கியமானது.

இதற்குச் சிகிச்சையாக 1, 2, 3, 4 என்னும் எண் உள்ள விசைகளையும் கட்டைவிரல், சுண்டு விரல் ஆகியவற்றையும் விட்டுவிட்டு 3 நிமிடங்கள் அழுத்தவும். இரு கைகளிலும் சிகிச்சை மேற்கொள்ளவும்.

இதயத்தை வலுவாக்கு

இதயத்தினைப் பற்றி விஞ்ஞானிகள் இன்னும் முழுமையாகத் தெரிந்து கொள்ளவில்லை. அவ்வளவு சிக்கலான விஷயம். எதையும் தாங்கும் சக்தி இதயத்திற்கு உண்டு. ஆனால் மனம் நெகிழ்வதாலோ அல்லது ஆசா பாசங்கள் அதிகமானாலோ ஒரு நிகழ்ச்சியில் நமது ஈடுபாடு அதிகமானாலோ அல்லது உணர்ச்சி வசப்பட்டாலோ சூரியனைக் கண்ட பனிபோல இதயம் உருகி உருகி ஏன் நின்றும் கூட விடுகின்றது. சில சமயங்களில். இதயம் செய்யும் வேலையைப் பற்றிக் குறிப்பிடும் போது 10 டன் எடையுள்ள பொருளை 1 அடி உயரம் தூக்குவதற்குள்ள சக்தி அதனிடம் உண்டு என்று விஞ்ஞானிகள் கூறுவர். நமது கைப்பிடி அளவுள்ள இதயத்தினை வலுவாக்குவது நமது கடமை.

இதயநோய் நெஞ்சுவலி போன்றவை இருக்கும் போது தகுந்த மருத்துவர்களின் ஆலோசனைப்படி நடப்பதே சாலச் சிறந்தது. ஆனால் மருத்துவ வசதி இல்லாத சமயத்திலும் மருத்துவரைக் காண்பதற்காக காத்திருக்கும் போதும் இச்சிகிச்சை முறையை மேற்கொண்டு நோயினைக் குறைத்துக் கொள்ளவோ துணை சிகிச்சையாகவோ மேற் கொள்ளலாம்.

அனுதினம் 8, 9, 4 எண் உள்ள விசையையும் கட்டைவிரல் ஆள்காட்டிவிரல் சுண்டு விரல் ஆகியவற்றையும் நிமிட நேர அளவிற்கு இரு கைகளிலும் சிகிச்சை மேற்கொள்ளலாம். இதயத்தின் சீரான ஓட்டத்தைக் கொடுக்கும் இது இதய சம்மந்தமானது என்பதனால் அளவுக்கு அதிகமாகச் செய்வதில் பலனும் அவசியமும் இல்லை.

வாதநோய்

வாதநோய் அல்லது முழங்கால் மூட்டுக்களில் இருந்து எல்லா மூட்டுகளிலும் ஏன் விரல்கணுக்களிலும் கூட வலியை ஏற்படுத்தும் இது மேலெழுந்த வாரியாக வலி ஏற்படும் இடத்தில் மட்டும் உள்ள குறைபாட்டினால் ஏற்படுவது அல்ல. இது இயக்கங்களிலும் முக்கியமான உடலுறுப்புகளிலும் உள்ள குறைபாடுகளால் ஏற்படுகின்றது. உண்ட உணவு சரியாக ஜீரணம் ஆகாது இருத்தல், உண்டவுணவு உடலில் கிரகித்துக் கொள்ளடப்படாத நிலை, உடலிண் மலங்கள் சரியாக வெளித்தள்ளப்படாத நிலை, ஊட்டச்சத்துக்களின் குறைவு, நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் இயக்கத்தில் சுணக்கம் தளர்ந்த நிலையில் உள்ள நரம்பு மண்டலம் இரத்த சுழற்சி போன்றவையே இந்நோயின் மூலகாரணங்கள் ஆகும்.

உடலின் முக்கியமான ஜீவ சக்தியைக் கண்காணிக்கும் எல்லா நாளமில்லாச் சுரப்பிகளையும், அவற்றை கண்காணிக்கும் பிட்யூடரி சுரப்பியின் விசைகளையும் விட்டுவிட்டு அழுத்த வேண்டும். இந்நோய்க்கு ஓர் ஒருங்கிணைந்த சிகிச்சை அவசியமாகின்றது. எனவே இரு கைகளின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் விட்டுவிட்டு அழுத்தத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும். அனுதினம் காலை மாலை 15 நிமிடங்களுக்குள் இரு கைகளிலும் உள்ளங்கை புறங்கை ஆகியவற்றை நமது கைகளினாலேயே விட்டுவிட்டு அழுத்திக் கொள்ளவும். ஏதாவது குறிப்பிட்ட இடத்தில் சிறிய அளவு வலி ஏற்பட்டால் அந்த இடத்தில் 1/2 நிமிட நேரம் அதிகமாக சிகிச்சை மேற்கொள்ளவும். நரம்பு மண்டலத்தினை சீராக வைப்பதற்காக இரு கைவிரல்களையும் ஒன்றுடன் ஒன்று கோர்த்து விரல்களுக்கிடையில் உள்ள சதைப்பகுதியில் அழுத்தம் ஏற்படுத்த வேண்டும். கட்டைவிரலில் ஜபமாலை வைத்து பிட்யூடரியின் விசையை அழுத்தி விடவும். பிரபஞ்ச சக்தியை ஈர்க்கும் சக்தி நமது விரல் நகங்களுக்கு உள்ளது. எனவே 10 விரல்களையும் சுத்தமாக வைத்திருப்பதோடல்லாமல் ஒவ்வொரு விரலையும் 15 தடவை சற்று அழுத்தமாகப் பிடித்து விடவும்

ஜலதோஷம், இருமல்

இயற்கை அனனை நமது உடலை சுத்தம் செய்யும் பொழுது ஏறப்டும் நிகழ்ச்சியே ஜலதோஷம். உடலில் நீரின் அளவு அதிக மாகும் பொழுதும், உடலின் அமிலத்தன்மை அதிகமாகும் பொழுதும் இது ஏற்படும். உங்களது உடல் இயக்கம் மிகவும் சீரானதாக அமைந்தால் உங்களுக்கு ஜலதோஷமே உண் டாகாது. உங்களுக்கு அடிக்கடி ஜலதோஷம் என்றால் உடலில் இருந்து வெளியேற்றப்பட. வேண்டியவை நிரம்பியுள்ளன என்றறியவும்.

சாதாரண மூக்கடைப்பு அல்லது ஜலதோஷத்திற்கு இரு கைகளிலும் கட்டைவிரல் ஆள்காட்டி விரல், நடுவிரல் சுண்டு விரல்கள் ஆகியவிரல்களிலும் 5, 8, 9 எண் உள்ள விசைகளி லும் விட்டுவிட்டு அழுத்தம் ஏற்படுத்தவும். நோயின் தீவிரம் சற்று அதிகமாக இருந்தால் ரப்பர் பேண்ட், ரிப்பன், சிறு கயிறு பிளாஸ்டிக் அல்லது மரக்கட்டை கிரிப் ஆகியவற்றை மேலே சொன்ன விரல்களில் 2-3 நிமிடங்களுக்கு உபயோகிக்கவும். இரு கைகளிலும் ஒரே சமயத்தில் இவற்றை உபயோகிக்க வேண் டாம். விரல் நுனிகளில் நிறம் மாற்றம் ஏற்பட்டால் அழுத்தத் தைத் உடனே தளர்த்தி எடுத்து விடவேண்டும்.

சாதாரணமாக வீட்டில் உபயோகிக்கும் நல்ல எண்ணை அல்லது தேங்காய் எண்ணை ஏதேனும் ஒன்றை இரண்டு துளி களில் இரு மூக்குத்துவாரங்களின் வழியாகவும் மூக்குப் பொடி போடுவது போல உறிஞ்சவும். இதற்கு விரல்களின் நுனி பாகத்தில் ஒரு சொட்டு எண்ணையை விட்டு அதை மூக்கின் அருகில் கொண்டு போய் உறிஞ்சலாம். பில்லர் முதலியன உபயோகிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. இந்தப் பழைய முறையினால் மூக்கில் உள்ள சைனஸ் திரவங்களும் சளியும் உடன் வெளியில் தள்ளப்படும் இருமலுக்கும் இதே சிகிச்சையை பயன்படுத்தலாம்.

குறைபாடு உள்ள குரல்

விலங்கினங்களிலேயேபேசும்திறன் மனிதனுக்குத்தான் உண்டு. உலகில் எத்தனை அதிகம் மக்கள் பெருக்கம் இருந்த போதிலும் எல்லோரது குரலையும் அட்டவனைப் படுத்தவே முடியாது. ஒருவனது வெற்றி தோல்விகளில் அவனது குரல் களின் பங்கு மிக முக்கியமானது. நமது குரல்வளை தொண்டை ஆகியவற்றின் விசை நமது கட்டைவிரல்களில் உள்ளது. எனவே குரல் வளையிலிருந்து எழும் சத்தத்தின் அளவோ தரமோ குறைந்திருந்தாலோ ஆண்குரல்வளையில் இருந்து பெண் சப் தமும் பெண் குரல்வளையில் இருந்து சற்று மென்மையற்ற (ஆண்ப் போன்ற) சத்தமோ வந்தாலோ நாம் இம்முறை யில் சிகிச்சை மேற்கொள்ளலாம்.

இருகை கட்டைவிரல்களில் முதல் கணுவில் பக்கங்களை விட்டு விட்டு அழுத்த வேண்டும். ஆள்காட்டி விரலுக்கும் கட்டை விரலுக்கும் இடையில் உள்ள சதைப் பகுதியையும் விட்டு விட்டு அழுத்த வேண்டும். மேலும் நாட்பட்ட காலமாக இந்தக் குறையிருந்தால் கை முழுவதும் அழுத்தம் ஏற்படுத்தி குறை பாடு உள்ள புள்ளியை அறிந்து அந்த இடத்தில் மேலும் 1/2 நிமிடம் சிகிச்சை மேற்கொள்ளவும்.

நீண்ட கூந்தல்பெற

ஒரு படத்திற்குச் சட்டம் போட்டபின் ஒரு பொலிவை பெறுவதைப் போல உடலுக்குப் பொலிவைத் தருவது கூந்த லாகும். முற்காலத்தில் ஆண்களுக்குத்தான் தலை சொட்டை யாக ஆகும். ஆனால் தற்காலத்தில் பெண்கள் அந்தக் குறை பாட்டிலும் சமான பங்கு பெறுகிறார்கள்.

உங்களது நகத்திற்கும் கூந்தலுக்கும் ஒற்றுமைகள் பல உண்டு. நகங்களைப் போலவே தலை முடியும் தானாகவே வளர்கின்றது. ஆனால் வெட்டப்படும் போது நகத்தைப் போலவே வலி எடுப்பதில்லை. இவற்றை உடலின் ஆரோக்கியத்தை உடல் நலத்தைக் குறிக்கும் கருவி என்று சொன்னால் மிகை ஆகாது. உடலில் ஏதாவது குறைபாடுகள் காணப்பட்டால் அதனை தலைமுடி உடன் தெரிவித்துவிடும். உடலில் உள்ள புண்களை ஆற்றும் சக்தியான மின் சக்தியை, உடல் முழுவதும் பரவியுள்ள மின்சக்தியை அது பிரதிபலிக்கும். நாம் பள்ளிகளில் படிக்கும் போது ஒரு கண்ணாடித் துண்டை (glass rod) ஒரு மிருதுவான துணியில் ஊதினால் மின் அலை உருவாகின்றது. அதே போல இரு கையில் விரல் நகங்களையும் ஒன்றாக உரசும் பொழுது ஏற்படுத்தும் மின்சக்தி நமது உரோமங்களின் வேர்களைப் பலப்படுத்தி தலை முடி உதிர்வதையும் நரை முடி ஆவதையும் தடுக்கின்றது. தலைமுடி நரைக்கத் தொடங்கியவர்களுக்கு புதியதாக நரை மயிர் உண்டாவது இல்லை. படவிளக்கம் காண்க.....

திசுக்களை வலுவாக்கு

நாம் எந்தத் திசுக்களால் ஆக்கப்பட்டிருக்கின்றோமோ அந்த திசுக்களின் தன்மையைப் போன்றே நாமும் அமைவோம். நமது திசுக்கள் பலமானால் நாமும் பலசாலி. அவை பலவீனமானால் நாமும் பலவீனமானவரே அழிந்த திசுக்குள் திரும்ப உண்டாவதில் ஏற்படும் வேகத்தில் குறைபாடு ஏற்பட்டால் நமக்கு வயதாவது புரிய ஆரம்பிக்கும். நிரந்தரமான பிராணவாயு அதற்கு அவசியமாகின்றது.

ஒருங்கிணைந்த முறையில் சிகிச்சை செய்வதே நமது திசுக்களை வலுப்படுத்தும் அதற்கு கைகளின் முன் பின் பகுதிகள் மணிக்கட்டுப் பகுதி விரல் கணுக்கள், விரல் நுணிகள் விரல்களுக்கிடையில் உள்ள சதைப்பகுதி ஆகிய எல்லாப் பகுதிகளில் உள்ள புள்ளிகளையும் விட்டுவிட்டு அழுத்த வேண்டும்.

விசைகள் 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 ஆகியவற்றில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துவது மிகவும் முக்கியம்.

நுரையீரலும் மூச்சு மண்டலமும்

ஒரு மனிதனின் நுரையீரலிலோ அல்லது மூச்சு மண்டலத்திலோ ஏதேனும் குறைபாடுகள் ஏற்பட்டால் உடலின் மற்றைய இயக்கங்கலோ அல்லது உறுப்புக்களின் செயலையோ பெருமளவிற்குப் பாதிக்கிறது. ஏதேனும் ஒரு சுரப்பியின் இயக்கத்தில் சுணக்கம் ஏற்பட்டால் உடல் முழுவதும் தடுமாற்றத்தை ஏற்படுத்தி இந்த பிரபஞ்சத்தின் சக்தியோடு (உள்ள சமன்பாடு மாற்றம் அடைகின்றது. (Body looses the harmony with cosmic vibrations.)

நமது உடல் முழுவதும் நன்கு இயங்குவதற்கு சீராக இயங்கும் மூச்சு மண்டலம் மிகவும் அவசியம் ஆகும். ஒருவன் உயிர் வாழ்வது என்பது மூச்சுவிடும் வரைதான். ஒவ்வொரு தடவை மூச்சை இழுத்து விடும்பொழுது நுரையீரல் விரிந்து சுருங்குகின்றது. நமது வாழ்நாளில் கோடிக் கணக்கான தடவைகள் விரிந்து சுருங்குகின்றது. ஆனால் இதற்காக இது சளைத்து விடுவது இல்லை. என்னே இயற்கையின் விந்தை

நாம் இந்த உலகில் வாழுகின்ற போது அவசியமுள்ள அவசியமில்லாத பலவற்றை விரும்பியோ விரும்பாமலோ கற்றுக்கொள்கின்றோம். ஆனால் நமது உயிர்வாழ்வது வரை நாம் மூச்சுவிட்டுக் கொண்டும் இழுத்துக்கொண்டும் இருக்கப் போகிறோம். ஆனால் மூச்சு விடுவது எவ்வாறு மூச்சு விடுதலுக்கும் நமது உடல்நலத்திற்கும் என்ன தொடர்பு. என்பன போன்ற பல எளிய ஆனால் அவசியமான கருத்துக்களை மனதில் கொள்வதே இல்லை. ஏன் நமது நவீன இந்தியாவில், பழைய குருகுல வாசம் அநேகமாகப் இப்போது இல்லை. ஆனால் மூச்சு விடுவது எவ்வாறு என்றும் குந்தைகளுக்கும் சரி பெரியோர்களுக்கும் சரி, பள்ளியிலோ, கல்லூரியிலோ,

தொழிற்சாலையிலோ, அலுவலகங்களிலோ கற்றுத் தருவதில்லை. பெற்றோரும் கற்றுத்தருவதில்லை. நமது உயிர் மூச்சின் ஆதாரமான மூச்சை எவ்வாறு விடுவது என்பதைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வில்லையே! வெட்கம் வெட்கம்.

உங்களது நுரையீரல் பாஸ்கட் பந்தில் எவ்வளவு காற்று அடைக்கப்பட்டு இருக்கின்றதோ அந்த அளவு காற்றைக் கொள்வதற்கு ஏற்றது. லட்சக்கணக்கான சுவாசப் பைகளைக் கொண்டது. பிராணவாயுவை இழுத்து கரியமில வாயுவை வெளித் தள்ளுகின்றது. சாதாரண வேலை செய்யும்போது விரல்கள் உடலில் உள்ள இரத்தம் முழுவதும் 100 தடவைக்கு மேல் நுரையீரல் வழியாகச் செல்கின்றது. சுத்தமாக்கப்படுகின்றது.

சீரான நுரையீரல் இயக்கத்திற்கும் நுரையீரல் இயக்கத்தில் உள்ள குறைபாடுகளுக்கும் 8, 9 எண் உள்ள விசைகளையும் கட்டைவிரல் ஆகியவற்றில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தவும். தவிர மூச்சு மண்டலத்தில் உள்ள குறைபாடுகளுக்கு ஒருங்கிணைந்த முறையிலேயே சிகிச்சையளிக்க வேண்டும் எனவே கையின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும். சாதாரணமாக எல்லோரும் பயிலக்கூடிய மூச்சுப் பயிற்சிகளை பயின்று பயிற்சி செய்து பயன் பெறலாம்.

வேலை செய்யும் போது பாடிக் கொண்டே வேலை செய்வது சரியான சற்று அதிகமான அளவில் மூச்சை வெளியேற்றுவதற்கேதான். எனவே அனுதினம் கொஞ்சநேரம்பாட்டுப் பாடுவது மன இறுக்கத்தைத் தளர்த்துவதோடல்லாமல் நுரையீரலுக்கும் மூச்சு மண்டலத்திற்கும் நன்மை பயக்கும்.





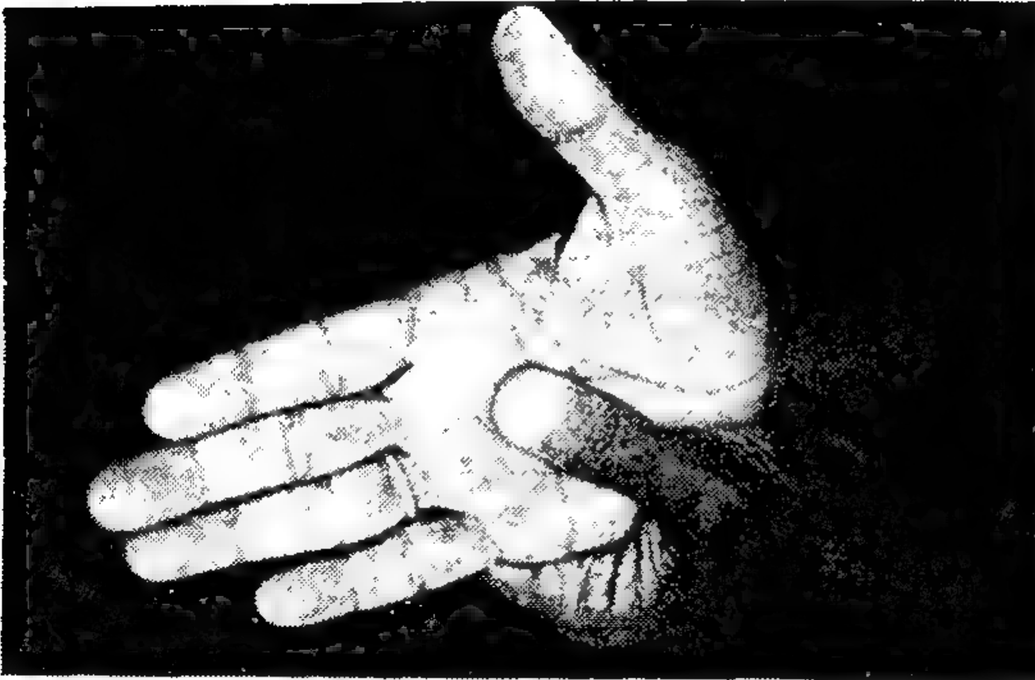
25. 8வது விசையில் அழுத்தம் இதய நுரையீரல் நோய்களுக்கு
Press point 8 for heart & lung problems

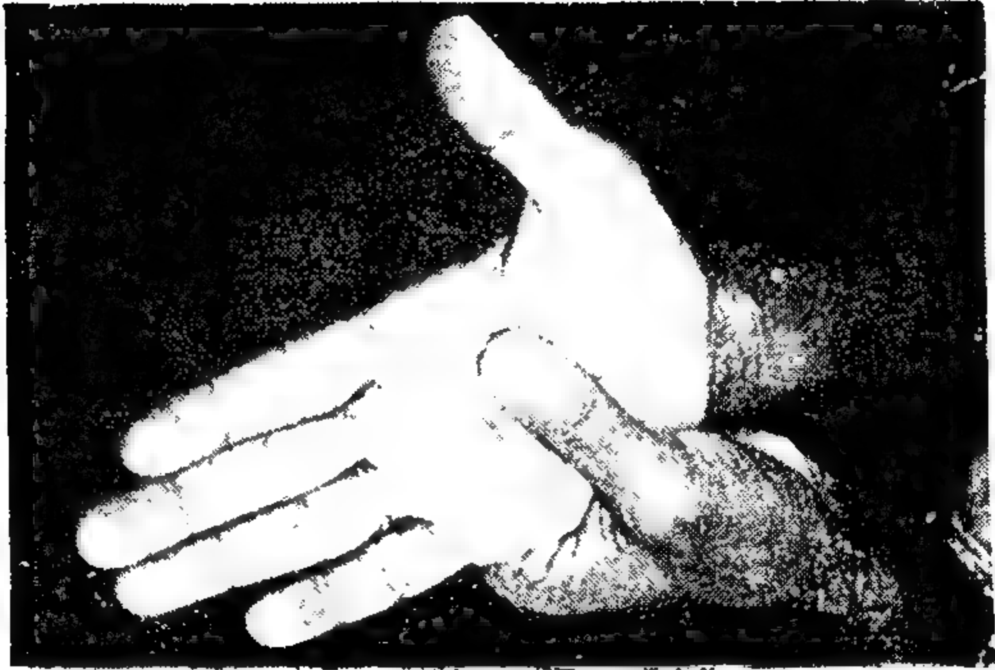
25 A வது விசையில் அழுத்தம்
இடுப்பிற்குக் கீழ் பகுதிகளில் உள்ள உபாதைகளுக்கு Press point 7 for problems below hip



26. 6வது விசையில் அழுத்தம் வளர்ச்சிக்கு
Press point 6 for Growth

27. 1வது விசையில் அழுத்தம் தோல்வியாதிகளுக்கு
Press point No 1 for skin problems





28. 3வது விசையில் அழுத்தம் வயிற்று வலிக்கு
Press point No.3 for stomach disorders

29. 5வது விசையில் அழுத்தம் Press point No.5 for breathing problem





30 10வது விசையில் அழுத்தம் மாதவிடாய்த் தொல்லைகளுக்கு
Press point 10 for mentrual problems

31. நரைமுடி, தலைமயிலர் உதிர்வது தவிர்ப்பதற்கு இரு கை நகங்களையும் ஒன்றோடொன்று உராயவும்
Rub finger nails against each other to stop falling hair/prevent baldness. Early Greyhair



௮௯

தினசரி இலவச உடல்நல சோதனை
(Daily Free Health Check up)

சிறு கை அழுத்தத்தினால் மூளையின் மூலமாக உட லின் உள்ளே உள்ள பல்வேறு உறுப்பு ளில் Remote Control போன்று ஏற்பட்டிருக்கும் சகஜ மான சுலபமான வலிவில்லாத பக்க விளைவில்லாத செலவில்லாத மருந்தில்லாத மருத்துவ முறையில் நோய் நிதானத்தைவிட நோய் நீக்குவதிலேயே அதிகம் கவனம் செலுத்துகிறோம். எனவே நாம் நமது நோய்க்கு இடப் பட்டிருக்கும் பெயரைப்பற்றி சற்று நேரம் மறந்து நமது உடலில் உள்ள குறைபாடுகளைக் குறிக்கும் உடலின் உறுப்புக்களின் தன்மையைப் பிரதிபலிக்கும் கண்ணாடி யாக அமைந்திருக்கும், வெவ்வெறு உறுப்புகளுடன் தொடர்பு கொண்டிருக்கும் விசைப்பெட்டியாக (Switch Box) அமைந்திருக்கும் கையில் நமது கையால் ஏற்படுத்தும் அழுத்தத்தினால் நாம் உணர முடிகின்றது.

இந்தச் சிகிச்சையை தொடங்கிய உடன் இரு கை களிலும் முன்பகுதி பின்பகுதி மணிக்கட்டு விரல் கணுக் கள் `விரல் நுனிகள் நகப்பகுதி விரல்களின் இடையில் உள்ள சதைப் பகுதியாகிய எல்லாப் பகுதிகளிலும் சொடக்குப் போடும் போது அழுத்தத்திற்குச் சமான மாக அழுத்தத்தை ஏற்படுத்து -தினசரி காலை மாலை சாப்பாட்டிற்கு முன்பு 5-15 நிமிடங்கல்

வரை சிகிச்சையை மேற்கொள்ளவும். சில நாட்கல் நமது [illegible]க்கும் பிற உறுப்புக்களுக்கும் உள்ள தொடர்பு சீராக்கப்பட்டு தொடர்பு முழுமையாக்கப்படும் அதற்குப்பின்பு நாம் தினசரி உடல் நலத்தினை பரிசோதனை செய்து கொள்ளலாம் இம்முறையை பயன்படுத்தும் போது கைகளில் ஒரு சில இடங்களில் மட்டும் சிறிய அளவு வலி ஏற்படுவதை உணர்வோம். நமது கையில் எந்த இடத்தில் வலி ஏற்படுகின்றதோ அது அந்த இடம் எந்த உறுப்பைக் குறிக்கின்றதோ அந்த உறுப்புகளில் ஏற்பட்டுள்ள ஏற்பட இருக்கும் குறைபாடுகளைக் காண்பிக்கின்றது. அதனால் அந்த நோயின் பெயர் என்னவாக இருக்கும் என்று நாம் குழம்பவேண்டாம். ஏனென்றால் எல்லா நோய்களுக்கும் சிகிச்சை நம் கைவசம் உள்ளது. அதுதான் எங்கு வலி உணர்கிறோமோ அங்கு அதிகமாக 1/2 நிமிடம் அழுத்தவும். நோயின் ஆழத்தையும் நமது வயதினையும் உடல் நலத்தினையும் நமது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் நமது பழக்க வழக்கங்களையும் அனுசரித்து சில நாட்களில் நமக்கு அந்தவலி மறைகிறது. நோயும் நீங்குகின்றது.

சத்வகுணம் தலைதூக்குவதற்குக் காரணமாக இருக்கும் சைவ உணவு ஒழுக்கம் உணவு வேலை ஒய்வு இவற்றில் கட்டுப்பாடு உடையவர்களுக்கு குணம் கொஞ்சம் விரைவாகவே கிடைக்கின்றது.

சிகிச்சை முடிந்த பின் 10 விரல் நுனிகள் ஒவ்வொன்றனையும் 15 தடவை சற்று அழுத்தமாக அழுத்தவும். எனவே இன்றிலிருந்து நீங்களே உங்களது உடல் நலத்தினை சோதனை செய்கிறீர்களா.



32. தினசரி உடல் நல சோதனை
Daily Health check up

33. -do- -do-.





34 மன இறுக்கத்தை குறைப்பதற்கு இரு கைகளையும் மெதுவாக நெருக்கவும்
Fingers gently pressed for relieving stress/tension

சக்தி மருத்துவம் விளக்க அட்டவணை

உபாதை	பக்க எண்	அழுத்த வேண்டிய விசை எண்	படவிளக்கம்
அக்னி மந்தம்	69	2, 3, 4, 5	
அதிக அமிலத் தன்மை		1, 2, 3, 4, 8, 9	
அதிக வளர்ச்சி		எல்லா விசைகளும் கட்டை விரல் சுண்டுவிரல் ஜபமாலை உபயோகிக்கவும்	26
அம்மை		எல்லா விசைகளிலும் அழுத்தம்	
அறியாத நோய்கள்	90	எல்லா விசைகளிலும் அழுத்தம்	
அஜீர்ணம்	48	2, 3, 4, 5	
ஆண்மைக்குறைவு	72	10, கட்டை விரல் ஜபமாலை உபயோகிக்கவும்	
ஆவல் கவலை		ஜபமாலை உபயோகிக்கவும்	
ஆஸ்தமா	61	விரல்நுனிகளில் அழுத்தம் 8, 9, ல் அதிகநேரம் அழுத்தவும்	
இரத்த அழுத்தம் அதிகம்	58	எல்லா விசைகளும்	
இரத்த அழுத்தம் குறைவு	61	ஜபமாலை உபயோகிக்கவும்	19
இதய நோய்	78	கட்டைவிரல், சுண்டுவிரல்	
ஹெரன்யா		10, கட்டைவிரல்	25
உடல் இளைக்க		6, 7, 8, 9, ஜபமாலை உபயோகிக்கவும்	26, 16
உடல் இயக்கம் சீராக		ஜபமாலை உபயோகிக்கவும்-எல்லா விசைகளிலும்	16
உடல் வலி		எல்லா விசைகளிலும் அழுத்தம், சுண்டுவிரலில் அதிக அழுத்தம்	
ஒவ்வாமை		2, 7 அதிகநேர அழுத்தம் எல்லா விசைகளிலும் அழுத்தம்	
ஓயாத அழுகை (குழந்தைகள்)		கட்டை விரல் 1, 2, 3, 4, 6, 8, 9	
கண் தொல்லைகள்	49, 50	13	

காய்ச்சல்		கட்டை விரல், ஆள்காட்டி விரல் அழுத்தம், ரப்பர் பேண்ட் 2 நிமிடம் உபயோகிக்கவும்	24
காது உபாதைகள்	52		
கழுத்து வலி	71	புறங்கையில் அழுத்தம் ஆள்காட்டி விரலிலிருந்து மணிக்கட்டு வரை அழுத்தம்	25A, 25
கால்வலி		7, சுண்டுவிரல், கட்டை விரல்	25 A
சியாட்டிகா		2, புறங்கையில் அழுத்தம், ஆள்காட்டி விரலிருந்து 1 அங்குலத்திற்கு கீழிருந்து மணிக்கட்டு வரை அழுத்தம் 20,21,22	
காசநோய்		எல்லா விசைகளிலும் சாதாரண அழுத்தம். கட்டை விரல் ஆள்காட்டி விரல், மோதிர விரல், சுண்டு விரலில் அதிக அழுத்தம்	
சோகை	77	எல்லா விசைகளிலும் அழுத்தம் 1, 2, 3, 4 கட்டை விரல், சுண்டு விரல்	
குழந்தையின்மை தீர	71	10	30
தலைவலி	42	ஆள்காட்டி விரல்	
கண் உபாதைகளினால்	43	கட்டை விரல்	9, 15
அஜீரணத்தினால்	43	நடுவிரல், கட்டை விரல்	10, 15
இருமல், மூட்டு வலி	53	மோதிர விரல், கட்டைவிரல்	
சோர்வு பசியின்மை	43	சுண்டுவிரல், கட்டைவிரல்	11, 15
ஹார்மோன் குறைபாடு	48	கட்டைவிரல், சுண்டுவிரல், ஜபமாலை	13, 15, 16
பிட்யூட்டர் குறைபாடு	48	கட்டைவிரல், ஜபமாலை	7
தைராய்டு	48	கட்டைவிரல் 6, ஜபமாலை	26
தோல் வியாதிகள்	62	1, 2	27
நீரிழிவு	56	எல்லா விசைகளிலும்	
பல்வழி	63	விரல் நுனிகள் கணுக்கள்	1
பெண் நல வாழ்வு		வளையல்கள் அணியவும்	
படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல்		சுண்டுவிரல், கட்டைவிரல்	
பல் வளரும் போது தொல்லை	63	எல்லா விசைகளிலும் அழுத்தம்	
கக்குவான் இருமல்		கட்டை ஆள்காட்டி, மோதிர, சுண்டுவிரல்	
போலியோ		எல்லா விசைகளிலும் அழுத்தம்	

ப்ராஸ்டரேட் சுரப்பி		10, கட்டைவிரல்	
ஹிஸ்டீரியா		10, கட்டைவிரல், ஜபமாலை	
பொன்னுக்கு வீங்கி		எல்லா விசைகளிலும் அழுத்தம்	
நரம்புத்தளர்ச்சி	53	தூக்கமின்மை சிகிச்சை, எல்லா விசைகளிலும்	17
மலச்சிக்கல்	50	முகவாய்க்கட்டையில் 5 நிமிடம் அழுத்தம்	18
மலேரியா		எல்லா விசைகளிலும் அழுத்தம்	
மலட்டுத்தன்மை	71	10, கட்டைவிரல்	
மஞ்சள் காமாலை	70	6, 7, 8, 9	
மாதவிடாய்த்தொல்லை	71	10, வளையங்கள் அணியவும்	
மூளை நோய்கள்		கட்டைவிரல் அழுத்தம்	
மூக்கடைப்பு		2, 3, 8, 9	
எலும்பு முறிவு		எல்லாவிசைகளிலும் ஜபமாலை	
மூச்சு இழுப்பு		8, 9, 2, 3 மோதிரவிரல், ஆள்காட்டிவிரல், சுண்டுவிரல்	
மூக்கு நோய்கள்	53	15, விரல் நுனிகளை அழுத்தவும்	
முதுகுவலி	71	ஆள்காட்டி விரலுக்கு 1 அங்குலத்திற்குக் கீழே நின்று மணிக்கட்டு வரை அழுத்தவும்	20, 21, 22
வயிற்று வலி	54	2, 3, 4, 5	28
வயிற்றுப் போக்கு		ஜபமாலை உபயோகிக்கவும்	
வளர்ச்சிக்குறைவு		எல்லா விசைகளிலும் ஜபமாலை, கட்டைவிரல், சுண்டுவிரல்	26
வாய் பேசாமை		எல்லா விசைகளிலும் அழுத்தவும்	
வாந்தி	70	10, கட்டைவிரல்	
வாய்வுத்தொல்லை		2, 3, 4, 5 நாடியில் அழுத்தவும்	
விக்கல்		நடுவிரலில் அழுத்தம்	
யானைக்கால் வியாதி		எல்லா விசைகளிலும் அழுத்தம்	
தும்மல்	64	விரல் நுனிகளில் அழுத்தம் 8, 9 ஆள்காட்டிவிரல், மோதிரவிரல் அழுத்தவும்	

FEEDBACK FROM PARTICIPANTS

I felt relaxed, pleasant and light during relaxation. I tasted peace of mind. I experienced stillness of mind after relaxation. I was some what unsteady before relaxation.

C.L. RAMAKRISHNAN, I.P.S. D.G.P. Madras.

The class on Stress Management by cleaning the mind and body was superb. The short course as conducted in simple language and pleasant short words is very effective.

Wing Commander P. RAMAMOORTHI, Madras 18.

A fine experience of relaxation I now feel more energetic after the experience.

Major Genl. N. VISWANATHAN Advisor,
The Security & Detective Bureau Ltd., Madras 34.

It was indeed total relaxation and I could experience me being at total peace.

An experience that I would like to go through daily.

A very educative and illuminating experience.

Major K.S. MANI, Chief Security Officer, TAFE LTD., Madras.

After a busy session in a seminar as a faculty I attended this course which gave me extreme relaxation combined with profound peace and tranquility.

R. NITYANANDAM Director of Fire Service (Retd.,)

The lecture was interesting. Visual slides are very good. I had a new technique of Yoga. I had good relaxation.

T.R. PREMANATHAN, Asst. Security Officer,
Hindustan Photo Films MFG Co. Ltd., Madras - 58

It was a refreshing and novel experience for a person like me who is officially confronted with a lot of stress. I felt quiet relaxed. On the whole it was facinating and holds a lot of promise for total relaxation.

V.K.L. NARASIMHAN, General Manager, Sundaram Motors,

While relaxing and visualising I feel really very comfortable. I also feel very light and energetic.

T.S. PRABHAKAR, Sales Manager, Sundaram Motors.

A refreshing experience. Felt relaxed after the first attempt.

P.J. THOMAS, Personnel Manager, Sundaram Motors.

It is a very pleasant experience as if you are entering a third world where everything is so silent and peaceful.

HARI NARAYAN, Misician, Madras - 20.

Yes, my body and mind became light and it was a blissful experience in half sleep.

C.S. JAYARAM, Journalist, Hindustan Times.

Really it is an important moment. It is a very simple method to follow. I relaxed so much that I am getting the difference between after and before the course.

S.P. HOSHIMIN, Reporter, Anandavikadan.

புகையாய் எண்ணிய மன அமைதி
சில கணங்களில் பொங்கி வழிந்தது.

நன்றி நல்லதோர் முயற்சி.

Lion. V. SAMPATH KUMAR, Besant Nagar.

It was a great experience, I felt that I had no body at all. I was so light. I came back fully fresh and energetic.

A. CHANDRASEKARAN, Kottur, Madras.

Very peaceful! Very calm! After opening the eyes, I felt as though I had come out of hours of deep and sound sleep.

T.K. VADIVELU, Madras - 10.

VENUE:

A CREATIVE SPORTS CLUB
14, III Avenue Besant Nagar
CANARA BANK BUILDING
NEAR VINAYAGAR TEMPLE
MADRAS-90. Ph. 4913883

PROGRAMME

DAILY	6 P.M.
SUNDAYS	3 P.M.

மரபு மருத்துவம்

